

**TINGKAT KETERAMPILAN *GOKYO* 1 PESERTA
EKSTRAKURIKULER JUDO SMK NEGERI 1
CANGKRINGAN TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan**






**Oleh :
F Eko Purwanto
12601244107**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “TINGKAT KETERAMPILAN GOKYO 1 PESERTA EKSTRAKURIKULER JUDO SMK NEGERI 1 CANGKRINGAN TAHUN 2015/2016” yang disusun oleh F Eko Purwanto, NIM 12601244107 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Rumpis Agus S, M.S.	Ketua Penguji		12-07-2016
Indah Prasetyawati TP, M.Or.	Sekretaris Penguji		28-06-2016
Dr. Subagyo	Penguji I		22-06-2016
Nur Rohmah M, M.Pd.	Penguji II		24-06-2016

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suheman, M.Ed.

NIP. 19640707 1988121 1 001

PERSetujuan

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Tahun 2015/2016” yang disusun oleh F EKO PURWANTO, NIM 12601244107 ini telah disetujui oleh pembimbing dan layak untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2016

Pembimbing,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan" adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Yang menyatakan,



F Eko Purwanto
NIM. 12601244107

MOTTO

1. “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetap bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”. (QS. Al-Insyirah, 5-8)
2. Selalu berusaha dan berani untuk mencoba hal yang baru itu baik, karena kemampuan diri kita tidak akan muncul ketika kita hanya diam saja. (Penulis)
3. Lebih baik mandi keringat dalam latihan daripada mandi darah dalam pertandingan. (Judo)

PERSEMBAHAN

Alhamdullilah puji syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan sehingga semua dapat terselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Darsum dan Ibu Umiyatul Churiyah yang selalu mencurahkan kasih sayang, doa restu dan tetesan keringat serta airmata ibulah yang menjadikan ananda kuat dalam menjalani segala hal hinggadapat mengenyam pendidikan tinggi .
2. Adikku Syafiatul Savita Dewi yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

**TINGKAT KETERAMPILAN *GOKYO* 1 PESERTA
EKSTRAKURIKULER JUDO SMK NEGERI 1
CANGKRINGAN TAHUN 2015/2016**

Oleh:
F Eko Purwanto
NIM : 12601244107

ABSTRAK

Tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan yang berjumlah 22 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 12 siswa putri. Adapun sampel yang digunakan adalah total sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan menggunakan tes untuk mengumpulkan data. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *gokyo* 1 dengan validitas tes 0,857 dan validitas tes 0,926. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat keterampilan melakukan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Cangkringan secara keseluruhan berkategori sedang. Secara rinci 1 orang (4.5%) berkategori baik sekali, 6 orang (27%) berkategori baik, 8 orang (36%) berkategori sedang, 5 orang (22.7%) berkategori kurang dan 2 orang (9.1%) berkategori kurang sekali.

Kata kunci: Judo, Keterampilan, *Gokyo* 1

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi “Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan” dengan lancar.

Penulis menyadari tanpa sumbangan tenaga dan pemikiran dari berbagai pihak, Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karenanya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA., selaku Rektor yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk kuliah di FIK UNY.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pengarahan selama penulisan skripsi.
5. Bapak Drs. H. M. Husni Thamrin, M.Pd. dan Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd. Jas., M.Pd., selaku dosen penasihat akademik yang dengan sabar memberikan nasihat selama menempuh perkuliahan.

6. Kepala BAPEDDA Sleman yang telah memberikan ijin penelitian untuk mengambil data di SMK Negeri 1 Cangkringan Sleman.
7. Bapak Basir, S.Pd., M.Pd., selaku kepala SMA Negeri 1 Rowokele yang telah memberikan ijin uji coba penelitian pada peserta ekstrakurikuler judo SMA Negeri 1 Rowokele.
8. Bapak Drs. Mujiyono, M.M., selaku kepala SMK Negeri 1 Cangkringan Sleman yang telah memberikan ijin penelitian untuk mengambil data pada peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan.
9. Bapak Kuat Tusino dan Bapak Daryono, selaku pelatih ekstrakurikuler judo SMA Negeri 1 Rowokele yang telah membantu kelancaran dalam mengambil uji coba penelitian pada peserta ekstrakurikuler judo.
10. Bapak Dhanu Agustiantoro, S.Pd., selaku guru dan pelatih ekstrakurikuler judo SMK Negeri Cangkringan Sleman yang telah membantu kelancaran pengambilan data pada peserta ekstrakurikuler judo.
11. Bapak Ibu guru SMK Negeri 1 Cangkringan yang telah ikut membantu terlaksananya penelitian ini.
12. Siswa siswi peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan kerana sudah kesedian dan partisipasinya untuk membantu pengambilan data.
13. Siswa siswi peserta ekstrakurikuler judo SMA Negeri 1 Rowokele kerana sudah kesedian dan partisipasinya untuk membantu pengambilan data.
14. Teman-teman PJKR D angkatan 2012 yang telah memberikan dorongan serta sumbangan tenaga dan pemikiran selama penyusunan tugas akhir ini.

15. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis berharap, semoga tulisan yang sangat sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta pada khususnya dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk kebaikan skripsi ini sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Juni 2016

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Keterampilan	9
2. Deskripsi tentang Olahraga Judo	10
a. Olahraga Judo.....	10
b. Filosofi Judo.....	12
c. Sarana dan Prasarana Olahraga Judo	13
d. Teknik dalam Olahraga Judo	18

3. Tinjauan tentang Kegiatan Ekstrakurikuler	29
a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	27
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	31
c. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler	33
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Instrumen	37
a. Konsultasi Ahli (<i>Expert Judgment</i>).....	45
b. Uji Coba Instrumen	45
2. Teknik Pengumpulan Data.....	48
E. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Hasil Penelitian Keterampilan <i>Gokyo 1</i>	52
a. <i>Kuzushi</i>	53
b. <i>Tsukuri</i>	55
c. <i>Kake</i>	57
B. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi.....	62
C. Keterbatasan Penelitian	62
D. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Tingkatan <i>Kyu</i> dan <i>Dan</i>	17
Tabel 2. Pembagian Tingkatan <i>Kyu</i> untuk Pejudo Junior	17
Tabel 3. Teknik <i>Gokyo No Waza</i>	22
Tabel 4. Daftar Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Judo.....	37
Tabel 5. Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i>	39
Tabel 6. Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i>	40
Tabel 7. Hasil Bantingan (<i>Kake</i>)	40
Tabel 8. Kisi-kisi Penilaian Tes Unjuk Kerja <i>Gokyo 1</i>	41
Tabel 9. Lembar Penilaian Individu <i>Gokyo 1</i>	43
Tabel 10. Rubrik Penilaian <i>Gokyo 1</i>	44
Tabel 11. Validitas dan Reliabilitas	48
Tabel 12. Kategori Keterampilan <i>Gokyo 1</i> Berdasarkan norma Skor Baku	49
Tabel 13. Kategori Skor Baku.....	51
Tabel 14. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan <i>Gokyo 1</i> Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan	52
Tabel 15. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan <i>Gokyo 1</i> Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan <i>Kuzushi</i>	54
Tabel 16. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan <i>Gokyo 1</i> Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan <i>Tsukuri</i>	56
Tabel 17. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan <i>Gokyo 1</i> Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan <i>Kake</i>	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Area Pertandingan Judo	15
Gambar 2. Pakaian Judo (Judogi)	16
Gambar 3. Pembagian Teknik Judo	21
Gambar 4. Teknik <i>de Ashi Harai</i>	21
Gambar 5. Teknik <i>Hiza Guruma</i>	24
Gambar 6. Teknik <i>Sasae Tsuriko Ashi</i>	24
Gambar 7. Teknik <i>Uki Goshi</i>	25
Gambar 8. Teknik <i>O Soto Gari</i>	26
Gambar 9. Teknik <i>O Ghosi</i>	27
Gambar 10. Teknik <i>O Uchi Gari</i>	27
Gambar 11. Teknik <i>Seoe Nage</i>	28
Gambar 12. Histogram Tingkat Keterampilan <i>Gokyo</i> 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan	53
Gambar 13. Histogram Tingkat Keterampilan <i>Gokyo</i> 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan <i>Kuzushi</i>	55
Gambar 14. Histogram Tingkat Keterampilan <i>Gokyo</i> 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan <i>Tsukuri</i>	57
Gambar 15. Histogram Tingkat Keterampilan <i>Gokyo</i> 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan <i>Kake</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Uji Coba Instrumen Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	68
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Bapeda	69
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Coba Penelitian.....	70
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	71
Lampiran 6. Surat Pernyataan <i>Judgment</i>	72
Lampiran 7. Kisi-kisi Penilaian <i>Gokyo</i> 1	74
Lampiran 8. Rubrik Penilaian <i>Gokyo</i> 1	76
Lampiran 9. Rubrik Penilaian Tes Uji Coba <i>Gokyo</i> 1	78
Lampiran 10. Data Hasil Uji Coba Penelitian.....	80
Lampiran 11. Validitas dan Reliabilitas.....	81
Lampiran 12. Rubrik Penilaian <i>Gokyo</i> 1	82
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian <i>Gokyo</i> 1	83
Lampiran 14. Frekuensi Data Penelitian.....	84
Lampiran 15. Foto Dokumentasi Hasil Penelitian	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan suatu bangsa, hal ini dikarenakan pendidikan adalah instrumen untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik melalui pembelajaran. Sumber daya manusia yang berkualitas menentukan kredibilitas suatu negara di mata dunia, sehingga tidak mengherankan jika di dalam suatu bangsa pendidikan merupakan prioritas di dalam penyelenggaraan kehidupan negara.

Terdapat berbagai jenis pendidikan seperti pendidikan umum, pendidikan kejuruan, pendidikan akademik, pendidikan profesi, pendidikan vokasi, pendidikan keagamaan dan pendidikan khusus yang diharapkan dapat membekali individu dengan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini sebagai langkah agar manusia Indonesia dapat bersaing dengan individu-individu lain pada lintas bangsa di dunia yang syarat akan globalisasi.

Salah satu bentuk pendidikan yang mengarah pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani ialah salah satu mata pelajaran wajib yang terdapat dalam kurikulum pendidikan baik pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Bahkan pada beberapa perguruan tinggi terdapat mata kuliah Pendidikan Jasmani. Bertalian dengan pentingnya pengembangan diri seorang peserta didik, maka selain dijadikan mata pelajaran wajib, seringkali Pendidikan Jasmani dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

Secara umum setiap sekolah memiliki kegiatan atau program untuk mengembangkan kepribadian siswa dalam menambah kegiatan siswa disekolah. Program atau kegiatan tersebut antara lain: 1) kurikuler atau intrakurikuler yang didalamnya terdapat kegiatan suatu proses belajar mengajar. Kegiatan ini merupakan inti dari kegiatan pendidikan di sekolah. 2) Ko-kurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan di sekolah untuk menunjang dan meningkatkan daya dan hasil guna kurikulum. Kegiatan ko-kurikuler meliputi tata tertib dan disiplin sekolah, upacara bendera, program bimbingan dan penyuluhan, koperasi sekolah dan UKS. 3) ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan diluar jam belajar siswa atau sekolah, seperti olahraga, kesenian, kerohanian, pramuka dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat berfungsi sebagai kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan

program kurikuler. Sekolah merancang kegiatan bagi siswa melalui ekstrakurikuler diharapkan bakat dan minat siswa dalam suatu bidang maupun melalui keterampilan dapat dikembangkan secara optimal dalam kegiatan ekstrakurikuler. Meskipun kegiatan ini sangat berperan dalam pengembangan diri siswa, namun kondisi yang terjadi hingga saat ini masih banyak sekolah yang belum memberi perhatian khusus terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang berjalan. Banyak sekolah yang hanya memfokuskan pada prestasi akademik semata, dan menganggap kegiatan-kegiatan diluar jam pelajaran akan mengganggu fokus belajar siswa terhadap mata pelajaran pokok yang berlangsung di dalam kelas.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Cangkringan di antaranya ada kegiatan ekstrakurikuler pramuka, olahraga, pecinta alam, kesenian dan masih banyak lagi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga salah satunya adalah judo. Judo merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK Negeri 1 Cangkringan. Ektrakurikuler judo merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang belum banyak peminatnya, karena perkembangan judo di Yogyakarta masih sangat lambat. Setiap tahun ada kejuaraan judo tingkat pelajar dan pejudo SMK Negeri 1 Cangkringan baru mengikuti pada tahun 2015. Prestasi terbaik yang dapat diperoleh pejudo SMK Negeri 1 Cangkringan hanya mendapat medali perunggu. Prestasi pejudo SMK Negeri 1 Cangkringan dinilai masih belum maksimal.

Judo adalah olahraga bela diri, dimana pejudo harus saling menjatuhkan dengan cara membanting lawan dengan teknik tertentu. Pukulan dan tendangan dalam judo tidak diperbolehkan dalam pertandingan hanya dapat membanting dan mengunci. Agar dapat menjadi pejudo yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar terlebih dahulu, karena pejudo yang dapat membanting lawan dengan cepat dan menggunakan tenaga yang sedikit. Kondisi fisik yang baik juga dapat mempengaruhi keterampilan pejudo.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 57-58) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut. Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi olahraga.

Penguasaan keterampilan dasar olahraga judo perlu dimiliki oleh seorang pejudo, yaitu menguasai teknik dasar olahraga judo. Atang M Noors (2000: 47) penyusunan teknik dalam setiap kelompok telah disusun secara sistematis, sehingga mempermudah pemahaman para peminat olahraga judo, bagi pemula sekalipun. Teknik tersebut terbagi dalam 5 *gokyo*, yaitu *gokyo* 1 sampai *gokyo* 5 dan masing-masing *gokyo* ada 8 teknik. *Gokyo* 1 merupakan kumpulan teknik dasar yang harus dipelajari sebelum belajar teknik *gokyo* yang selanjutnya. Teknik *gokyo* 1 yaitu: *De Ashi Harai*, *Hiza Guruma*, *Sase Tsurikomi Ashi*, *Uki Goshi*, *O Soto Gari*, *O Goshi*, *O Uchi Gari* dan *Seoe Nage*.

Berdasarkan observasi dan pada saat praktik pengalaman pengalaman yang peneliti lakukan di SMK Negeri 1 Cangkringan kegiatan ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan saat ini dilakukan seminggu sekali setiap hari Selasa, peneliti menemukan beberapa masalah yang kaitannya dengan teknik dasar judo. Teknik dasar seharusnya diterima setiap pejudo pada saat latihan berlangsung, dikarenakan belum mencukupinya fasilitas seperti: baju judo dan matras sehingga kesempatan setiap siswa untuk melakukan teknik sangat sedikit karena harus bergantian menggunakan baju dan matras. Sehingga berakibat pada keterampilan teknik yang dimiliki setiap pejudo.

Saat pejudo melakukan latihan teknik pelatih kurang memperhatikan pejudonya. Melalui pengamatan peneliti masih banyak pejudo yang tidak melakukan prosedur latihan dengan benar, mengakibatkan jalannya latihan berjalan kurang lancar dan dapat menghambat pejudo dalam mengembangkan teknik dasar. Teknik dasar wajib diperhatikan karena dapat membantu setiap pejudo dalam memenangkan suatu pertandingan, namun berbanding terbalik dengan yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan kebanyakan pejudo tidak memperhatikan teknik dasar. Teknik dasar merupakan teknik yang sering digunakan dalam pertandingan karena tekniknya mudah digunakan dan lebih efektif untuk menjatuhkan lawan. Pejudo SMK Negeri 1 Cangkringan belum mampu untuk menjadi juara sehingga bisa dikatakan prestasi pejudo SMK Negeri 1 Cangkringan masih belum maksimal. Salah satu faktornya yaitu, belum diketahui keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan.

Adanya permasalahan tersebut harapan dari peneliti ingin mengetahui keterampilan teknik *gokyo* 1 pejudo yang mengikuti ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan dengan tujuan setiap pemain dapat mengetahui tingkat keterampilan yang dimiliki untuk dapat menentukan latihan teknik dasar yang sesuai dengan prosedur yang benar.

Berdasarkan pernyataan di atas maka perlu diketahui seberapa besar tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan tahun 2015/2016 sehingga dapat diketahui tingkat keterampilan dasar peserta ekstrakurikuler judo yang nantinya dapat bermanfaat bagi pihak sekolah pada umumnya dan bagi pelatih serta para siswa pada khususnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kebanyakan pejudo belum melakukan prosedur latihan yang benar.
2. Pejudo kurang memperhatikan perkembangan teknik dasar *gokyo* 1.
3. Belum diketahui tingkat keterampilan *gokyo* 1 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler judo.
4. Pencapaian prestasi belum sesuai dengan yang diharapkan oleh sekolah SMK Negeri 1 Cangkringan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka permasalahan dibatasi pada studi mengenai “Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Seberapa baik tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Mengetahui tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga. Selain itu untuk menambah pengetahuan dalam bidang ilmu olahraga khususnya cabang olahraga judo.
 - b. Peneliti dapat mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan.
 - c. Memberikan sumbangan pengetahuan tentang tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan.

2. Manfaat praktis:

- a. Bagi pelatih bermanfaat untuk menambah wawasan dan cara meningkatkan keterampilan *Gokyo* 1.
- b. Bagi peserta ekstrakurikuler judo sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan *Gokyo* 1.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui data-data akan tingkat keterampilan *gokyo* 1 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan.
- d. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi yang telah dimiliki oleh universitas.
- e. Sebagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan berasal dari kata terampil yang menggambarkan tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan suatu hal. Setiap individu mempunyai keterampilan tersendiri sesuai bidang yang dilatihkan. Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 60) keterampilan dapat merujuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya.

Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak maka semakin tinggi keterampilannya (Hari Amirullah, 2003: 17). Keterampilan dapat dilatih dan dikembangkan dengan latihan secara terus menerus dan membutuhkan waktu yang lama untuk mendapat derajat terampil. Perlu usaha yang keras dan serius dalam mencapai derajat terampil.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 58) faktor-faktor yang menentukan tahap terampil secara umum dibedakan menjadi 3 hal, yaitu: faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi/individu dan faktor situasional (lingkungan). Faktor individu menunjuk pada potensi yang dimiliki oleh setiap individu dalam hal ini berarti siswa. Proses

belajar menunjuk pada kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu. Sedangkan faktor situasional menunjuk pada metode yang digunakan dalam melakukan latihan yang tepat.

Jadi, keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu hal dengan baik. Keterampilan dapat dilatih dan dikembangkan dengan melakukan pengulangan-pengulangan. Keterampilan juga bisa berasal dari bakat seseorang sejak lahir atau keturunan dari orang tuanya.

2. Deskripsi tentang Olahraga Judo

a. Olahraga Judo

Olahraga Judo berasal dari Negara Jepang, diciptakan oleh Jigoro Kano pada tahun 1882. Judo terdiri dari dua suku kata, yaitu: Ju yang berarti lembut dan Do yang berarti cara. Jadi, Judo adalah cara yang lembut, dimana didalam praktiknya Judo bukan untuk mencederai lawan tetapi hanya memanfaatkan tenaga lawan yang digunakan oleh lawan (Atang M Noors, 2000: 6). Judo adalah beladiri asli Jepang yang berakar dari jiu-jitsu tradisional (Arief Gunawan, 2007: 24). Menurut Irawan dan Ben Haryo (2006: 11) Adapun perbedaan utama antara judo dan jiu-jitsu bahwa judo mengandung aspek *shiai Randori*, yaitu konsep pertandingan atau kompetisi. Sementara itu, teknik jiu-jitsu yang ada dalam Kodokan Judo diajarkan dalam bentuk Kodokan *Goshin Jutsu* atau *Combat Judo*, yaitu teknik Judo yang digunakan untuk perkelahian di dunia nyata (bukan judo pertandingan).

Judo berarti “cara lembut” yang mencerminkan filosofi mengalahkan lawan dengan sedikit usaha dan *power*. Arti kelembutan disini ialah apabila seseorang yang lebih kuat mendorong dengan seluruh kekuatannya kemudian dilawan dengan kekuatan, maka tentu akan kalah atau jatuh. Agar bisa mengalahkannya, maka harus mundur atau melangkah kesamping sambil menarik orang tersebut searah dengan arah dorongannya sehingga dengan demikian orang tersebut akan kehilangan keseimbangannya. Pada saat itulah dengan mudah dapat melempar atau membanting dengan satu teknik lemparan.

Judo adalah seni, ilmu dan olahraga yang merupakan sebuah bela diri dan alat pertahanan. *Judo is a complex sport where many variables (tactical, technical, physiological and psychological)* (Emerson, 2005: 2). Artinya Judo adalah olahraga yang kompleks dimana banyak variabel (strategi, teknis, fisiologi dan psikologis). (Abdul Kadir Andi Achmad, 2013: 9) Olahraga Judo adalah salah satu olahraga yang populer di dunia, terbukti dengan resmi menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di dalam Olympiade sejak tahun 1964. Judo mempunyai perhatian terhadap perkembangan pribadi setiap individu. Hal tersebut berarti bahwa selain sebagai olahraga, Judo juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan kualitas jasmani serta meningkatkan kualitas moral. Hal tersebut sesuai dengan tujuan Olympiade, yaitu meningkatkan kualitas jasmani dan moral yang baik.

Judo merupakan jenis olahraga yang mengajarkan dan melatih tiga hal pokok, yaitu pengembangan fisik (*Reshindo*), kecakapan dalam bertanding (*Shoubuho*) dan pengembangan mental (*Soshindo*). Menitik beratkan pada pembinaan kearah kesempurnaan watak. Namun, ada hal lain yang perlu diperhatikan dari olahraga Judo, yaitu sebagai salah satu jenis cabang olahraga bela diri yang pelaksanaannya memerlukan sentuhan fisik secara langsung.

Jadi, judo adalah olahraga seni beladiri yang berasal dari Jepang yang diciptakan oleh Jigoro Kano pada tahun 1882. Prinsip dari olahraga judo adalah memanfaatkan tenaga lawan untuk menjatuhkan lawan, sehingga tidak diperlukan tenaga yang lebih untuk bisa menjatuhkan lawan. Olahraga judo pada saat ini sudah populer di dunia terbukti dengan masuk dalam salah satu cabang yang dipertandingkan dalam olimpiade. Melalui olahraga judo tidak hanya fisik yang dilatih tetapi juga kecakapan dan mental.

b. Filosofi Judo

Olahraga judo, tujuan membanting lawan hanya sebagai salah satu cara untuk mengalahkan atau memperoleh kemenangan sesuai peraturan permainan atau pertandingan olahraga Judo yang telah ditentukan IJF, jadi bukan untuk menyakiti, mencederai atau menghancurkan lawan. Keselamatan lawan juga harus dijaga, yaitu pada saat membanting tangan kiri *uke* (Orang yang membanting) jangan dilepas agar tidak mengalami cedera. Filosofi yang ada di dalam

olahraga Judo mempunyai tujuan untuk memberikan manfaat pada masyarakat melalui kesatuan jiwa raga. “untuk mencapai efisiensi maksimal yang dicapai oleh manusia (*Serinyuko Zen Yo*) atau bisa dikatakan menggunakan energi bijaksana (Atang M Noor, 2000: 8).

Olahraga Judo tidak hanya mengajarkan dalam penguasaan teknik dan fisik saja, tetapi juga mengajarkan dalam pengembangan mental seseorang untuk wawasan yang lebih luas. Jiwa dan semangat seorang pejudo dapat tercermin dalam sikap yang mampu mengendalikan diri sendiri walaupun sudah dalam tingkatan yang tinggi untuk tidak sombong, tidak merugikan orang lain dan selalu berusaha memberikan yang terbaik bagi dirinya maupun masyarakat luas.

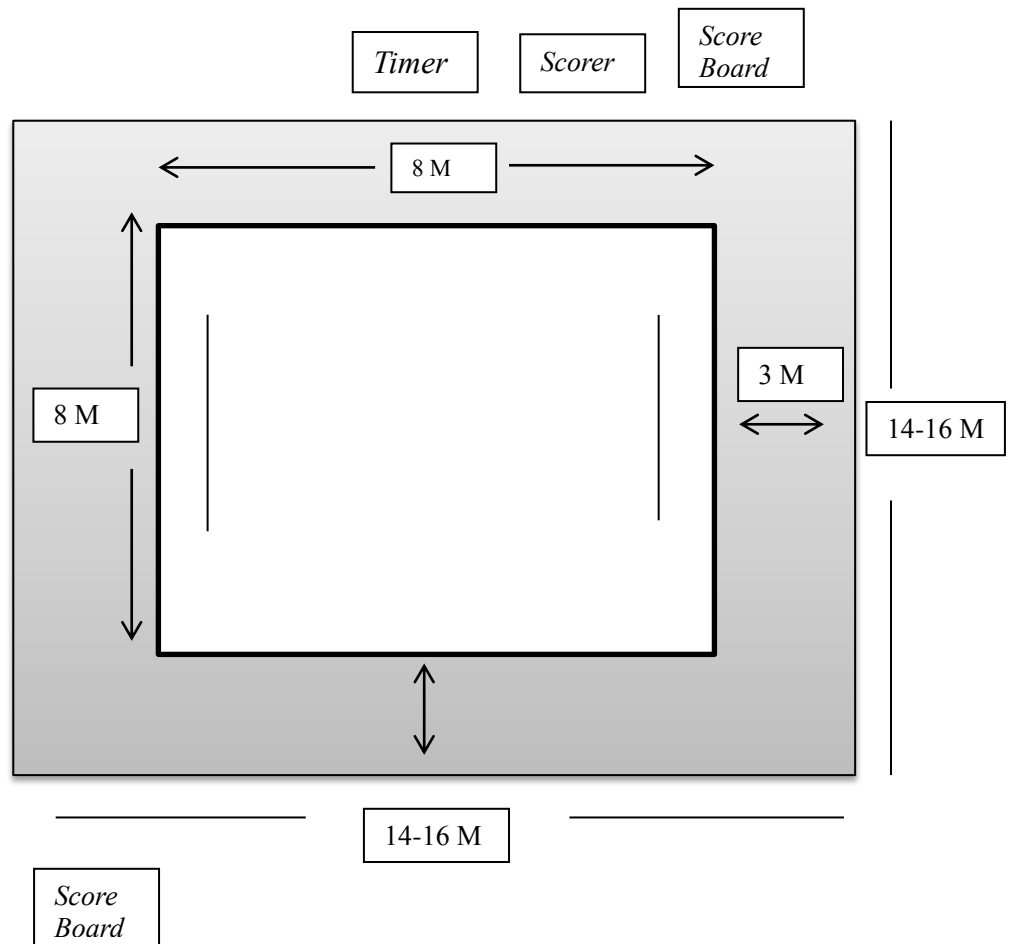
Dari uraian di atas, filosofi Judo menggambarkan banyak unsur pendidikan yang secara langsung dapat membentuk kematangan fisik dan mental secara seimbang. Salah satu unsur pendidikan, yaitu membutuhkan suatu proses waktu yang panjang dan dilakukan secara terus menerus.

c. Sarana dan Prasarana Olahraga Judo

Olahraga apapun dalam pelaksanaannya membutuhkan sarana dan prasarana untuk menunjang terlaksananya kegiatan yang akan dicapai. Demikian juga dengan olahraga Judo, membutuhkan beberapa sarana dan prasarana yang meliputi:

1) Tempat Latihan Judo (*Dojo*)

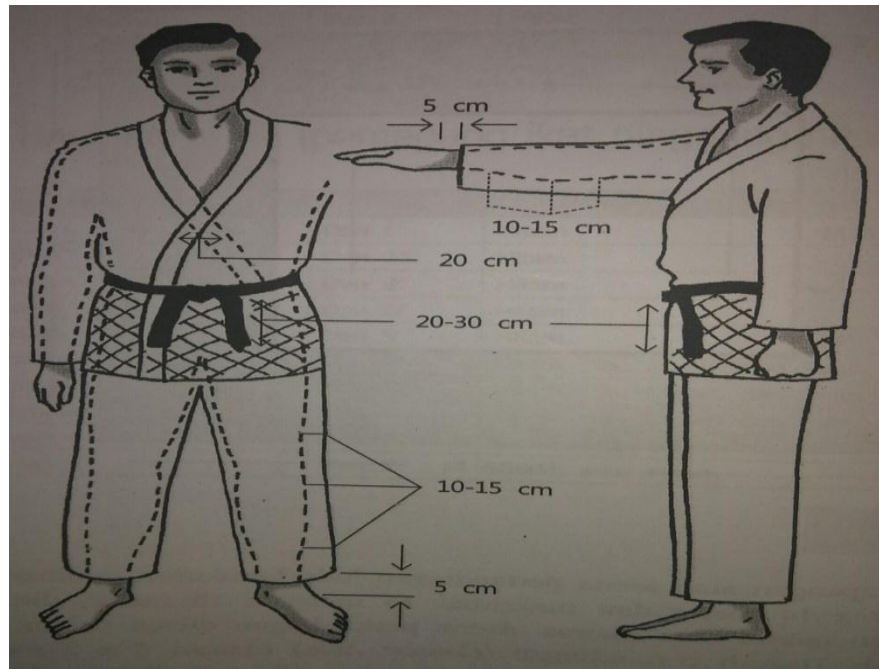
Olahraga Judo memerlukan ruangan khusus yang disebut *Dojo*. Luas *Dojo* tidak boleh kurang dari ukuran tatami (matras) yang digunakan sebagai alas untuk berlatih Judo. Ukuran satu tatami (matras) 1x2 meter. Sehingga jumlah tatami yang dibutuhkan oleh suatu Dojo sekurang-kurangnya sebanyak 128 lembar 18 lembar di antaranya berwarna merah sebagai pembatas. Menurut Abdul Kadir Andi Achmad (2013: 23) lapangan atau area pertandingan judo berukuran minimal 14 meter x 14 meter dan maksimal 16 meter x 16 meter, ditutup dengan tatami atau matras. Arena pertandingan dibagi menjadi dua daerah. Daerah pertandingan (*Contest Area*) ukuran 8 x 8 meter, dan daerah pengaman pertandingan (*Safety Area*) ukuran lebarnya kira-kira 3 (tiga) meter. Daerah pertandingan (*Contest Area*) dengan daerah pelindung (*Safety Area*) harus dua warna yang berbeda jadi tidak perlu ada garis pembatas karena warna matras sebagai pembatas atau garis pembatas.



**Gambar 1. Area Pertandingan Judo
(Abdul Kadir Andi Achmad, 2013: 23)**

2) Pakaian (*Judogi*)

Latihan Judo memerlukan pakaian khusus berwarna putih yang terdiri dari celana, baju dan sabuk. Menurut Abdul Kadir Andi Achmad (2013: 24) untuk bermain judo harus menggunakan pakaian khusus yang terdiri dari baju, celana dan ikat pinggang. Baju judo yang digunakan harus cukup tebal dan kuat atau tidak mudah sobek dan longgar agar mudah bergerak dan mudah dipegang oleh lawan. Pejudo harus menggunakan ikat pinggang sesuai dengan warna tingkat yang telah diperoleh.



Gambar 2. Pakaian Judo (*Judogi*)
(Abdul Kadir Andi Achmad, 2013: 24)

Menurut Abdul Kadir Andi Achmad (2013: 24) Celana yang dipergunakan adalah celana panjang yang cukup longgar yang mempunyai ketinggian bagian bawah sekitar 5 cm di atas mata kaki. Baju harus tebal dan longgar. Bagian tangannya harus panjang, sekitar 5 cm dari persendian tangan dan lebarnya harus bisa dimasuki sampai ke batas siku kira-kira selebar 10-15 cm. Pejudo harus memakai ikat pinggang atau obi yang warnanya sesuai dengan tingkatan *Kyu* yang dimiliki. Berikut pembagian *Kyu* dan *Dan*.

Tabel 1. Pembagian Tingkatan *Kyu* dan *Dan*

<i>Kyu</i> 6 dengan sabuk putih	Tingkatan <i>Dan</i> :
<i>Kyu</i> 5 dengan sabuk biru	<i>Dan</i> 1 dengan sabuk hitam
<i>Kyu</i> 4 dengan sabuk biru	<i>Dan</i> 2 dengan sabuk hitam
<i>Kyu</i> 3 dengan sabuk coklat	<i>Dan</i> 3 dengan sabuk hitam
<i>Kyu</i> 2 dengan sabuk coklat	<i>Dan</i> 4 dengan sabuk hitam
<i>Kyu</i> 1 dengan sabuk coklat	<i>Dan</i> 5 dengan sabuk hitam
	<i>Dan</i> 6 dengan sabuk merah-putih
	<i>Dan</i> 7 dengan sabuk merah-putih
	<i>Dan</i> 8 dengan sabuk merah-putih
	<i>Dan</i> 9 dengan sabuk merah
	<i>Dan</i> 10 dengan sabuk merah

(Sumber: Atang M Noors, 2000: 14-15)

Tingkatan pada wanita sama seperti pria, hanya saja sebagai penanda, bagian sabuk wanita memakai pita putih selebar 1cm. Untuk tingkatan yang warnanya sama mulai dari yang rendah memakai pita sepanjang 3 cm dan lebarnya 1 cm pada ujung baju sebelah kiri dengan warna yang sama dengan sabuknya, misalnya *Dan* 2 Strip 2 hitam, *Kyu* 4 Strip 2 biru. Pejudo junior yang usianya sampai dengan 16 tahun mempunyai sabuk tersendiri, yakni:

Tabel 2. Pembagian Tingkatan *Kyu* untuk Pejudo Junior

Tingkatan <i>Kyu</i> :
<i>Kyu</i> 6 dengan sabuk putih
<i>Kyu</i> 5 dengan sabuk kuning
<i>Kyu</i> 4 dengan sabuk orange
<i>Kyu</i> 3 dengan sabuk hijau
<i>Kyu</i> 2 dengan sabuk biru
<i>Kyu</i> 1 dengan sabuk coklat

(Sumber: Atang M Noors, 2000: 14-15)

Berdasarkan teori tingkatan sabuk di atas dalam penelitian ini semua pejudo dapat menjadi subjek penelitian. *Gokyo 1* merupakan teknik dasar yang diberikan kepada pejudo yang baru berlatih. Jadi, penelitian ini dapat digunakan untuk pejudo yang baru berlatih dan masih dalam tingkatan *Kyu 6*.

d. Teknik dalam Olahraga Judo

Menurut Atang M Noors (2000: 16) Saat berlatih judo ada dua sebutan untuk pejudo yang melakukan teknik secara berpasangan, yaitu *Tori* adalah pejudo yang melakukan atau mengambil teknik, sedangkan *Uke* adalah pejudo yang diambil teknik. Sebelum mempelajari Judo, seharusnya dipelajari dasar-dasar judo meliputi penguasaan teknik dasar dan peraturan yang berlaku (*Kihon Judo*). Olahraga Judo mengenal dua macam bentuk latihan, yaitu *Kata* dan *Randori*. *Kata* adalah suatu sistem latihan (berlanjut) terus menerus yang meliputi teknik-teknik dasar berupa bantingan, kuncian, cekikan, patahan sendi dan menyerang bagian-bagian tubuh yang berbahaya. *Randori* adalah latihan bebas mengenai semua yang diajarkan melalui latihan *Kata* yang dipraktikkan dalam bentuk menyerang dan bertahan.

Mempelajari teknik-teknik lemparan/bantingan yang dominan dalam olahraga judo, perlu diajarkan terlebih dahulu teknik jatuhnya (*ukemi*). Tujuan dari *Ukemi* adalah agar pejudo tidak mengalami cedera pada saat dibanting/dilempar. Penguasaan teknik *Ukemi* merupakan syarat yang paling utama dalam olahraga judo yang harus dimiliki oleh

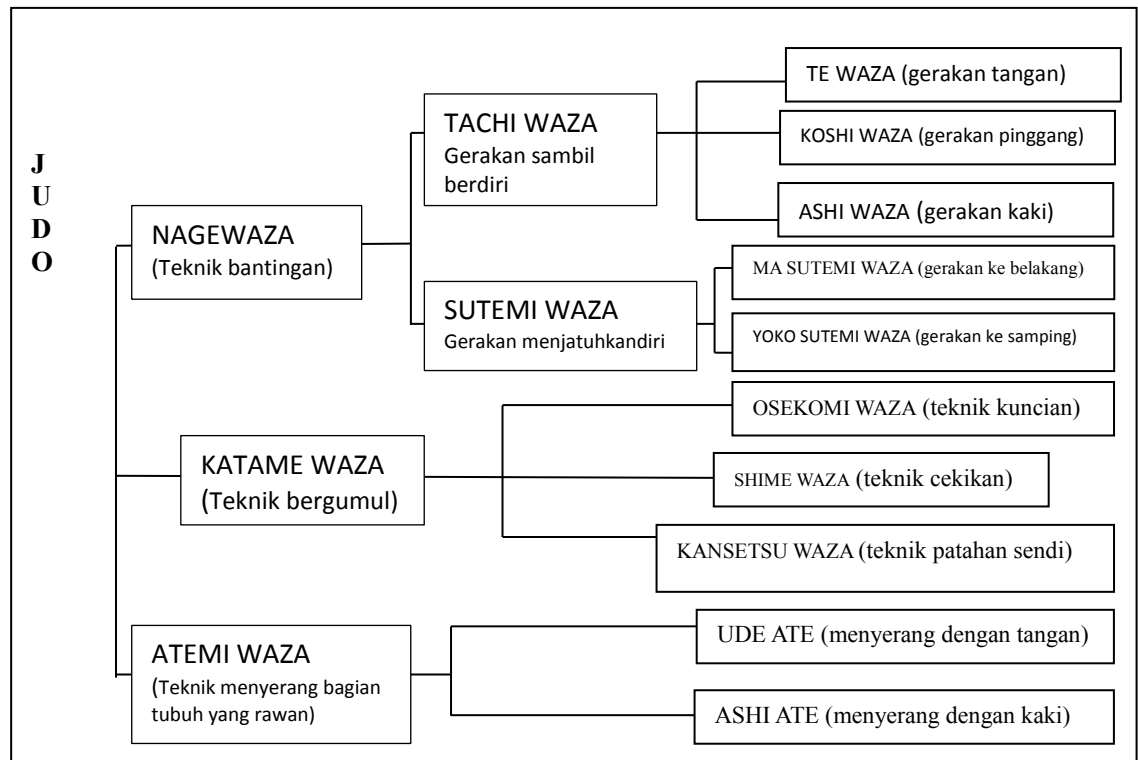
setiap pejudo. Selain *Ukemi* dalam olahraga Judo juga ada *Kumikata* (pegangan) yang harus dikuasai oleh pejudo. *Kumikata* ada dua jenis (1) pegangan kanan, yaitu cara memegang *judogi* (pakaian judo) dimana tangan kanan *Tori* memegang krah *Judogi Uke* bagian kiri antara pundak dan dada, sedangkan tangan kiri *Tori* memegang baju tangan *Uke* disekitar sikut. (2) pegangan kiri, yaitu kebalikan dari pegangan kanan (Abdul Kadir Andi Achmad, 2013: 46).

Menurut Atang M Noors (2000: 37) *Tai sabaki* adalah gerakan memutar dalam olahraga judo. Gerakan memutar langkah kaki untuk memperoleh posisi melakukan bantingan tertentu. Gerakan kaki tidak boleh diangkat melainkan harus diseret/digeser. Jadi, *Tai sabaki* merupakan teknik yang penting pada saat pelaksanaan melakukan bantingan. *Kuzushi* adalah cara untuk menghilangkan keseimbangan lawan dengan menggunakan tenaga yang sangat minimal. Olahraga judo mengenal delapan cara untuk mengacaukan keseimbangan lawan yang disebut *Happo No Kuzushi*. Pada saat melakukan teknik bantingan, dikenal dua istilah *Tsukuri* dan *Kake*. *Tsukuri* adalah gerakan yang dilakukan oleh seorang pejudo untuk mengambil teknik bantingan hingga lawan kehilangan keseimbangannya. *Kake* adalah saat untuk melakukan bantingan. Jadi, apabila seorang pejudo melakukan bantingan ada tiga faktor yang harus diperhatikan agar hasil bantingannya sempurna. Ketiga faktor tersebut, adalah *Kuzushi*, *Tsukuri* dan *Kake* (Atang M Noors, 2000: 39).

Olahraga Judo dikenal dengan olahraga membanting lawan. Selain bantingan di dalam olahraga judo juga ada kuncian, cekikan dan patahan sendi. Bantingan dimana kaki *uke* terangkat dari matras dan tubuhnya melayang di udara untuk beberapa saat dengan jatuh kembali di atas matras karena dibanting *Tori*. Kuncian dimana *Uke* telah kehilangan kontrol dalam dekapan *Tori* diatas matras. Cekikan dimana *Tori* membetuk cekikan pada leher *Uke* pada bagian depan dan samping, dimaksudkan untuk membatasi mengalirnya hawa kedalam kerongkongan dan membatasi mengalirnya darah ke kepala. Patahan sendi dilakukan hanya dibagian sendi siku saja, selain itu pada bagian lain tidak diperbolehkan (Abdul Kadir Andi Achmad, 2013: 73-77).

Menurut Atang M Noors (2000: 43) secara garis besar, teknik dalam olahraga judo, dibagi atas tiga bagian besar. Ketiga bagian teknik utama tersebut adalah: (1) *Nage-waza* (teknik melempar/membanting) terdiri atas 2 bagian: *Tachi-waza*, yaitu teknik melempar sambil berdiri. *Sutemi-waza*, yaitu teknik melempar sambil menjatuhkan diri. (2) *Katame-waza* (teknik permaian bawah) terdiri atas 3 bagian: *Osaekomi-waza*, yaitu teknik kuncian, *Shime-waza* dan teknik cekikan, *Kanzetsu-waza*, yaitu teknik patahan sendi. (3) *Atemi-waza* (teknik memukul dan menendang) terdiri dari 2 bagian: *Ude ate* yaitu menyerang dengan tangan dan *Ashi ate* yaitu menyerang dengan kaki. Teknik *Atemi-waza* (teknik menendang dan memukul) dalam latihan *Randori* dan pertandingan bebas dan (*shiai*) tidak diperbolehkan, yang

diperbolehkan dalam *Randori* dan pertandingan bebas (*shiai*) hanya teknik *Nage-waza* dan *Katame-waza*. Teknik *Atemi-waza* dipelajari sebagai penjagaan diri bila dalam keadaan terdesak.



Gambar 3. Pembagian Teknik Judo.
(Atang M Noors, 2000: 43)

Menurut Atang M Noors (2000: 47) Jigoro Kano sebagai pencipta olahraga judo telah menyelesaikan semua teknik lemparan pada tahun 1895. Keseluruhan teknik lemparan itu berjumlah 40 buah yang digolongkan ke dalam 5 kelompok yang disebut *Gokyo*. Setiap kelompok *Gokyo* mempunyai 8 teknik yang sudah disusun secara sistematis agar mempermudah untuk memahami olahraga judo bagi pemula. Sistem *Gokyo* dibuat dan disusun sedemikian rupa agar teknik pertama dapat

menunjang teknik selanjutnya (Atang M Noors, 2000: 47). Sistem *Gokyo* dibuat untuk mempermudah bagi pejudo yang baru berlatih dari cara jatuh yang mudah ke cara jatuh yang lebih sulit. Berikut teknik *Gokyo No Waza*.

Tabel 3. Teknik *Gokyo No Waza*

Kelompok I 1. <i>De Ashi Harai</i> 2. <i>Hiza Guruma</i> 3. <i>Sase Tsurikomi Ashi</i> 4. <i>Uki Goshi</i> 5. <i>O Soto Gari</i> 6. <i>O Goshi</i> 7. <i>O Uchi Gari</i> 8. <i>Seoe Nage</i>	Kelompok II 9. <i>Ko Soto Gari</i> 10. <i>Ko Uchi Gari</i> 11. <i>Koshi Guruma</i> 12. <i>Tsuri Komi Goshi</i> 13. <i>Okusi Ashi Harai</i> 14. <i>Tai Otoshi</i> 15. <i>Harai Goshi</i> 16. <i>Uchi Mata</i>
Kelompok III 17. <i>Ko Soto Gake</i> 18. <i>Tsuri Goshi</i> 19. <i>Yoko Otashi</i> 20. <i>Ashi Guruma</i> 21. <i>Hane Goshi</i> 22. <i>Hae Tsurukomi Ashi</i> 23. <i>Tomoe Nage</i> 24. <i>Kata Guruma</i>	Kelompok IV 25. <i>Sumi Gaeshi</i> 26. <i>Toni Otoshi</i> 27. <i>Hane Makekomi</i> 28. <i>Sukui Nage</i> 29. <i>Utsuri Goshi</i> 30. <i>O Guruma</i> 31. <i>Soto Makikomi</i> 32. <i>Uki Otashi</i>
Kelompok V 33. <i>O Soto Guruma</i> 34. <i>Uki Waza</i> 35. <i>Yoko Wakare</i> 36. <i>Yoko Guruma</i>	37. <i>Ushiro Goshi</i> 38. <i>Ura Nage</i> 39. <i>Sumi Otoshi</i> 40. <i>Yoko Gake</i>

(Sumber: Atang M Noors, 2000: 47-48)

Teknik yang akan di uji dalam penelitian ini adalah kelompok teknik *Gokyo 1*. *Gokyo* merupakan sistem pembagian teknik, untuk membagi teknik dari jatuhan yang mudah ke jatuhan yang lebih sulit. Sistem *Gokyo* terbagi menjadi 5. Setiap *Gokyo* terdiri dari delapan teknik. Jadi penelitian ini untuk menguji keterampilan pejudo menguasai *Gokyo 1*. Teknik-teknik yang ada di dalam *Gokyo 1* merupakan teknik yang di ajarkan kepada pejudo pemula yang baru berlatih. Teknik dalam *Gokyo 1*,

yaitu: *De Ashi Harai*, *Hiza Guruma*, *Sase Tsurikomi Ashi*, *Uki Goshi*, *O soto Gari*, *O Goshi*, *O Uchi Gari* dan *Seoe Nage*. Berikut adalah cara atau langkah-langkah dalam melakukan teknik tersebut.

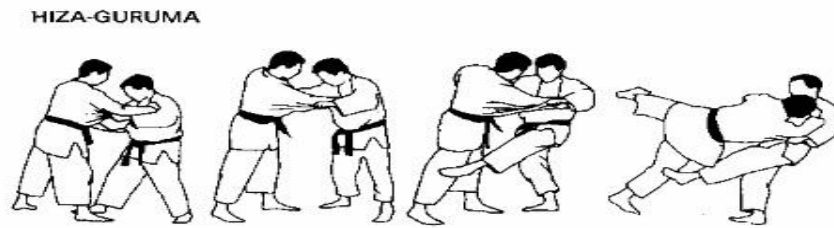
1) Teknik *De Ashi Harai*



Gambar 4. Teknik *De Ashi Harai*
(Atang M Noors, 2000: 49)

Cara melakukannya adalah posisi pegangan kanan dan persiapan tengah. Kaki *Tori* mundur selangkah bersamaan dengan gerakan menarik krah baju *Uke* dengan tangan kanan, akibatnya secara refleks bagian badan kiri *Uke* yang ditarik dan kaki kirinya akan maju satu langkah. Gerakan selanjutnya kaki kanan *Tori* maju selangkah kembali bersamaan dengan dorongan tangan kanannya, karena gerakan *Tori* ini, *Uke* pun akan mundur kembali. Kaki *Uke* akan pindah satu tumpuan kebelakang, saat itu pula bagian tumit kaki yang ada didepan disapu oleh telapak kaki *Tori* dari bagian luar ke arah dalam dengan putaran kedua tangan, maka, *Uke* akan jatuh di depan *Tori*.

2) Teknik *Hiza Guruma*



Gambar 5. Teknik *Hiza Guruma*
(Atang M Noors, 2000: 50)

Cara melakukannya adalah posisi pada persiapan tengah dan pegangan tangan. Kaki kanan *Tori* mundur selangkah sambil tangannya menarik bagian badan ke kiri *Uke*, akibatnya kaki kiri *Uke* akan ikut melangkah, agar tubuh *Tori* lebih dekat dengan tubuh *Uke*, maka kaki kanan *Tori* melangkah sedikit serong kanan tanpa dorongan tangan. Kaki kiri *Tori* yang ada dibelakang diangkat dan telapak kakinya diarahkan ke depan untuk menekan/memblokir kaki kanan *Uke* dibagian bawah lutut agar jangan sampai maju, dengan posisi demikian, tangan kanan dan kiri *Tori* diputarkan ke arah serong depan kanan *Uke*, sehingga *Uke* terlempar ke serong kanan depan.

3) Teknik *Sasae Tsurukomi Ashi*



Gambar 6. Teknik *Sasae Tsurukomi Ashi*
(Atang M Noors, 2000: 51)

Cara melakukannya adalah posisi pada pegangan kanan dan persiapan tengah. Kaki kiri *Tori* melangkah kedepan sambil mendorong badan *Uke* bagian kanan dengan tangan kiri. Kemudian tangan kiri *Tori* menarik kembali badan *Uke* ke depan dengan kekuatan penuh. Akibat tarikan tersebut, dengan sendirinya kaki kanan *Uke* akan ikut maju. Saat posisi kedua kaki *Uke* sejajar, telapak kaki kiri *Tori* memblokir langkah maju kaki kanan *Uke* dengan menahannya dibagian depan pergelangan kaki kanan *Uke*.

4) Teknik *Uki Goshi*

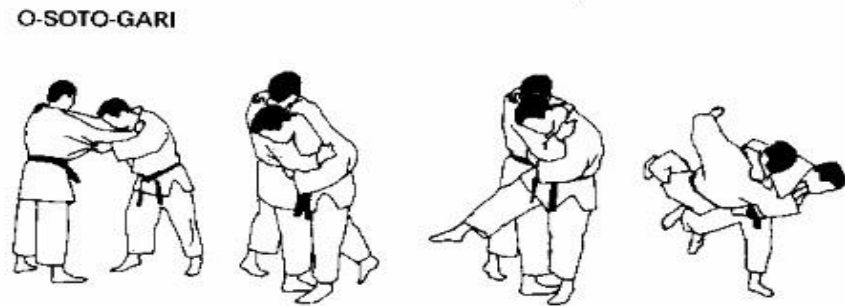


Gambar 7. Teknik *Uki Goshi*
(Atang M Noors, 2000: 52)

Cara melakukannya adalah posisi pada persiapan tengah dan pegangan kanan. Tangan kanan *Tori* berpindah ke punggung bagian kanan *Uke* melalui ketiak dimana telapak tangannya menempel di punggung, bersamaan dengan berputarnya kaki *Tori* lewat belakang kaki kanan *Tori* ke arah kiri. Tangan kiri *Tori* menarik ke arah serong atas dan tangan kanan *Tori* mendorong sehingga badan *Uke* menempel ke badan *Tori*. Posisi kedua kaki diantara kaki kiri *Uke*, dengan

gerakan pinggul dibantu tarikan dan dorongan tangan *Tori*, maka *Uke* akan terlempar didepan *Tori*.

5) Teknik *O Soto Gari*



Gambar 8. Teknik *O Soto Gari*
(Atang M Noors, 2000: 53)

Cara melakukannya adalah posisi pada persiapan tengah dan pegangan kanan. Kaki kanan *Tori* melangkah kebelakang, bersamaan dengan gerak menarik badan *Uke* sehingga posisi bagian atas badan *Uke* menempel dengan badan *Tori*. Menggunakan kekuatan penuh, kaki kiri *Tori* melangkah serong depan minimal sejajar dengan kaki kanan *Uke*. Bersamaan dengan itu kaki kanan *Tori* diayunkan ke depan setinggi mungkin. Setelah diayunkan kedepan, kaki kanan disabitkan pada bagian belakang kaki kanan *Uke*, sementara sikut kanan *Tori* diangkat untuk menekan kepala *Uke* ke belakang. Akibat sabitan dan dorongan tersebut, maka *Uke* akan jatuh kebelakang.

6) Teknik *O Goshi*

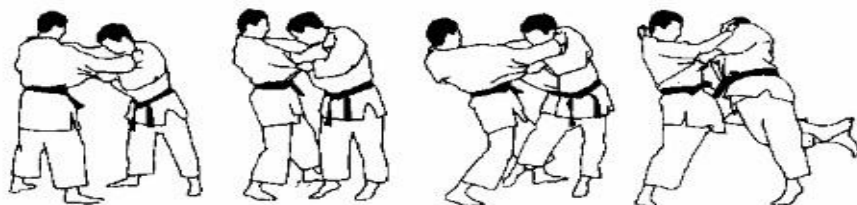


Gambar 9. Teknik *O Goshi*
(Atang M Noors, 2000: 54)

Cara melakukannya adalah posisi pada persiapan tengah dan pegangan kanan. Kaki kanan *Tori* maju bersamaan dengan gerakan menarik badan *Uke*. Kemudian tangan kanan *Tori* dipindahkan kebelakang badan *Uke* lewat ketiak. Setelah itu, badan *Tori* diputar dengan memindahkan kaki kirinya kesebelah kaki kiri sehingga badan *Uke* berada di punggung *Tori*. Posisi pinggul *Tori* penuh berada di bagian perut *Uke* dan kedua kakinya sejajar dengan kaki *Uke*, namun kedua lutut kaki *Tori* dibengkokkan, dengan putaran badan *Tori* lewat pinggulnya sambil lutut diluruskan, maka *Uke* akan terlempar ke depan dengan kuat.

7) Teknik *O Uchi Gari*

O-UCHI-GARI



Gambar 10. Teknik *O Uchi Gari*
(Atang M Noors, 2000: 55)

Cara melakukannya adalah posisi persiapan tengah dan pegangan tangan. Kaki kanan *Tori* maju selangkah pada posisi di tengah kedua kaki *Uke*. Arah jari kaki kanan *Tori* ke depan, diikuti oleh kaki kiri yang maju mengikuti kaki kanan. Tumit bagian dalam kaki kiri *Uke* menempel pada tumit kaki kanan *Tori* bagian belakang. Saat posisi badan *Tori* menempel ke badan *Uke*, tangan kiri *Tori* memblokir tangan kanan *Uke* supaya jangan sampai bergerak dan tangan kanan mendorong *Uke* ke arah serong belakang kiri. Bersamaan dengan dorongan tangan kanan, maka kaki *Tori* menyabit terlempar kebelakang.

8) Teknik *Seoe Nage*



Gambar 11. Teknik Seoe Nage
(Atang M Noors, 2000: 56)

Cara melakukannya adalah posisi pada persiapan tengah dan pegangan tangan. Kaki kanan *Tori* maju serong kanan satu langkah, bersamaan dengan itu tangan kiri menarik serong atas dan tangan kanan mendorong dengan sikut berada pada ketiak kanan *Uke*. Kaki kiri berputar ke arah belakang, sehingga posisi kedua kaki sejajar. Telapak kaki jangan sampai jinjit, tetapi tidak ditekan seluruh tenaga

ke matras. Kedua kaki sedikit bengkok. Posisi ini adalah posisi siap membanting, karena keseimbangan lawan ke arah depan sudah dikuasai. Kedua tangan *Tori* menarik lawan ke depan dengan bantuan ungkitan kedua kaki, sehingga *Uke* terangkat lewat pundak dan akhirnya jatuh.

Jadi, teknik yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 teknik, yaitu: Teknik dalam *Gokyo 1*, yaitu: *De Ashi Harai*, *Hiza Guruma*, *Sase Tsurikomi Ashi*, *Uki Goshi*, *O soto Gari*, *O Goshi*, *O Uchi Gari* dan *Seoe Nage*. Teknik-teknik tersebut tergabung dalam *gokyo 1*. Teknik kelompok *gokyo 1* adalah teknik-teknik yang paling dasar dan yang paling mudah untuk dipraktikkan.

3. Tinjauan tentang Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara formal sangat menghambat tercapainya pembinaan secara maksimal untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa. Oleh karena itu sering sekali ataupun wajib diadakan kegiatan di luar jam sekolah untuk memaksimalkan kegiatan bagi siswa yang mengikutinya walaupun kegiatan tersebut tidak formal. Adanya kegiatan yang dilakukan di luar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan beserta bakatnya yang terpendam di dalam dirinya masing-masing.

Undang Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 12 dan 13 yang menyebutkan bahwa pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan diluar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, dan pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan. Melalui ekstrakurikuler atau pendidikan nonformal siswa dapat benar-benar menjadi manusia yang intensif. Siswa dapat belajar hal-hal lain yang tidak dapat dalam pendidikan formal. Siswa dapat belajar untuk menghormati keberhasilan orang lain, bersikap sportif, berjuang untuk mencapai prestasi secara jujur.

Menurut Yudik Prasetyo (2010: 65), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah. Menurut B. Suryobroto (2009: 287) menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Menurut Suharsimi Arikunto dalam Suryosubroto, (2009: 287) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Ekstrakurikuler akan bertambah jenis dan macam seiring kebutuhan siswa dan tuntutan perkembangan zaman, serta ekstrakurikuler akan eksis dan diakui keberadaan disekolahnya tergantung pada oleh beberapa faktor antara lain: guru, pelatih, sarana dan prasarana serta minat siswaitu sendiri.

Menurut Popi Sopiati (2010: 99) kegiatan ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah (Anifral Hendri, 2008 : 1-2)

Pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) dengan maksud untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Popi Sopiati (2010: 99) tujuan kegiatan ekstrakurikuler

adalah menumbuhkembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab kepada lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah. Selain itu ekstrakurikuler mempunyai tiga tujuan dasar sebagai berikut:

- 1) Membina minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membina dan mengembangkan minat yang ada pada siswa serta memupuk bakat yang dimiliki siswa,
- 2) Sebagai wadah di sekolah. Dengan aktifnya siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis peserta didik telah membentuk wadah-wadah kecil yang di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggota,
- 3) Pencapaian prestasi yang optimal. Beberapa cabang ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Menurut paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan, untuk memperluas pengetahuan, untuk menyalurkan bakat dan minat dan untuk melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berhasil tanpa adanya

partisipasi dari pihak lain seperti: prasarana, orang tua, guru, teman dan masyarakat.

c. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagaimana yang diharapkan (Depdikbud, 1994: 21) dalam Agus Sasono Putra (2004: 16) adalah sebagai berikut: Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa memperoleh kesempatan melakukan aktivitas jasmani yang lebih luas karena dilakukan diluar jam tatap muka. Hal yang mendukung dalam pencapaian pendidikan jasmani adalah penanaman sikap mental dalam hal disiplin, kemampuan bekerjasama dengan orang lain, kejujuran, sportivitas, menaati peraturan yang berlaku dan percaya diri terutama diterapkan pada saat latihan dan saat bermain olahraga. Sebagaimana pernyataan berikut bahwa :

1. Tujuan olahraga untuk membentuk manusia indonesia yang pancasilais yang fisiknya kuat dan sehat serta berprestasi tinggi yang memiliki kemampuan mental dan kemampuan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera.
2. Jadi, olahraga adalah salah satu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah dan rokhaniah pada tiap manusia (Engkos Kosasih, 1985: 9).

Kegiatan ekstrakurikuler sangat perlu di adakan karena banyak manfaat yang dapat di peroleh dari mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pengembangan mental dapat diperoleh melalui kegiatan yang bersifat positif seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Selain itu peserta didik juga dapat mengembangkan potensinya di bidang non akademik.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Senja Puspa Rani (2010) dalam skripsinya yang berjudul "*Tingkat Keterampilan Karate Mahasiswa PJKR Angkatan Tahun 2007/2008 dan 2008/2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Neger Yogyakarta*" hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan mahasiswa PJKR angkatan 2007/2008 dan 2008/2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan berkategori baik, dengan rerata 81,99. Secara rinci, tingkat keterampilan mahasiswa PJKR anagkatan tahun 2007/2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta berkategori sedang, dengan rerata 84,02 dan tingkat keterampilan mahasiswa PJKR angkatan 2008/2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta berkategori buruk, dengan rerata 78,78.
2. Afri Bernada Cinta Dea (2013) dalam skripsinya yang berjudul "*Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V Sd Negeri 3 Pengasih*". Hasil penelitian memperoleh bahwa kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih berkategori sedang, secara keseluruhan terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang.

Hubungan dengan penelitian di atas yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengarah pada metodenya.

C. Kerangka Berfikir

Judo merupakan olahraga pertandingan satu lawan satu yang saling menjatuhkan lawan dengan teknik-teknik bantingan. Teknik bantingan dalam judo terbagi dalam 5 *gokyo* dan dalam setiap *gokyo* terdapat 8 teknik. Setiap teknik mempunyai tingkat kesulitan tersendiri. Kemenangan didapat apabila lawan dapat dibanting dengan menggunakan teknik-teknik yang benar dan mendapat nilai *ippon*.

Keterampilan melakukan teknik-teknik dalam olahraga judo dapat menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan. Keterampilan yang baik didapat melalui latihan yang rutin.

Penelitian ini akan membahas tentang tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan. Instrumen tes keterampilan teknik *gokyo* 1 yang dipakai untuk pengambilan data yaitu tes unjuk kerja yang akan mengukur seberapa baik peserta didik melakukan teknik *gokyo* 1.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu mengenai keterampilan *Gokyo 1* Olahraga Judo, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat keterampilan *Gokyo 1* Olahraga Judo pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan menggunakan tes untuk mengumpulkan data.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang sudah dikemukakan di atas maka variabel pada penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan *Gokyo 1* peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan. *Nage-waza* adalah teknik melempar. Atang M Noors (2000: 47) sistem *Gokyo* dibuat dan disusun sedemikian rupa agar teknik pertama dapat menunjang teknik selanjutnya. *Gokyo* terbagi menjadi 5 dan setiap *Gokyo* terdiri dari delapan teknik. *Gokyo 1* adalah kelompok teknik pertama yang harus dipelajari sebelum mempelajari *Gokyo* selanjutnya. Teknik dari *Gokyo 1* terdiri dari *De Ashi Harai*, *Hiza Guruma*, *Sase Tsurikomi Ashi*, *Uki Goshi*, *O Soto Gari*, *O Goshi*, *O Uchi Gari* dan *Seoe Nage*.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Menurut Sudjana (2002: 6) bahwa populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasilnya menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan. Penelitian ini data diambil dari seluruh siswa, mengingat jumlah populasi yang tidak terlalu besar, maka seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2005: 56). Penelitian ini seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Jumlah sampel 24 siswa.

Tabel 4. Daftar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan.

Putra/putri	Jumlah Siswa
Putra	12
Putri	10
Jumlah	22

Sumber: SMK Negeri 1 Cangkringan

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu penulis menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 2005:135). Instrumen adalah alat bantu bagi peneliti didalam metode pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam

kegiatannya mengumpulkan data, agar data dan kegiatannya menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada 3 langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor dan menyusun butir-butir pernyataan dan pertanyaan.

a. Mendefinisikan konstruk

Konstruk dalam penelitian merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang akan dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan *Gokyo 1* peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang akan disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti yaitu keterampilan *Gokyo 1*.

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah menyusun item-item pernyataan atau indikator. Item-item tersebut merupakan aspek yang akan dinilai dalam praktik *Gokyo 1*. Aspek yang akan dinilai dalam praktik *Gokyo 1* dapat disusun sebagai macam kriteria penilaian.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja yang dimodifikasi untuk menilai keterampilan *Gokyo 1* peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan yang terdiri dari 3 faktor yaitu, tahap persiapan (*kuzushi*), tahap gerakan (*tsukuri*) dan hasil bantingan (*kake*).

Tahap persiapan (*kuzushi*) terbagi menjadi dua komponen, yaitu: sikap awal dan pegangan tangan. Setiap komponen mempunyai 4 kategori yang harus dilaksanakan. Apabila dari keempat kategori dapat dilakukan dengan benar maka mendapat nilai empat, benar tiga mendapat nilai tiga, benar dua mendapat nilai dua dan benar satu mendapat nilai satu. Kategori tersebut dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Penilaian *Kuzushi*

Sikap awal	Pegangan tangan
Kedua kaki dibuka selebar bahu	Tangan kanan memegang krah kiri lawan sekitar dada untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya.
Lutut agak ditekuk	Tangan kiri memegang lengan kanan lawan sekitar siku untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya.
Badan tegap tidak bungkuk	Menarik atau mendorong lawan
Pandangan mata ke lawan	Menghilangkan keseimbangan lawan

Tahap gerakan (*tsukuri*) terbagi menjadi dalam dua komponen, yaitu: Tarikan atau Dorongan dan sikap akhir. Setiap komponen mempunyai 4 kategori yang harus dilaksanakan. Apabila dari keempat kategori dapat dilakukan dengan benar maka mendapat nilai empat, benar tiga mendapat nilai tiga, benar dua mendapat nilai dua dan benar satu

mendapat nilai satu. Kategori tersebut dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori Penilaian *Tsukuri*

Tarikan atau dorongan	Sikap akhir
Lawan tertarik/terdorong/terangkat	Berdiri dengan kaki terbuka dan sejajar membentuk kuda-kuda
Lawan kehilangan keseimbangan	Badan tetap tegak
Lawan siap untuk dibanting	Tangan <i>Tori</i> tetap memegang lengan lawan sekitar siku
Lawan dapat dibanting	Pandangan mata ke arah lawan

Hasil bantingan (*Kake*) mempunyai empat penilaian. Berikut penilaian dari hasil bantingan (*Kake*), yaitu:

Tabel 7. Hasil bantingan (*Kake*)

No.	Nilai	Skala angka
1	<i>Ippon</i>	4
2	<i>Wazari</i>	3
3	<i>Yuko</i>	2
4	<i>Koka</i>	1

(Sumber: Abdul Kadir Andi Achmad, 2013: 125)

Ippon dapat diperoleh jika *Tori* dapat membanting *Uke* dengan kecepatan dan tenaga dengan punggung *Tori* membentur matras terlebih dahulu. *Wazari* dapat diperoleh jika *Tori* dapat membanting *Uke* cukup bagus tetapi tidak layak untuk mendapat *Ippon*. *Yuko* dapat diperoleh jika *Tori* dapat membanting *Uke* tetapi tidak cukup bagus untuk mendapat nilai *Wazari*. *Koka* dapat diperoleh jika *Tori* dapat membanting *Uke* tetapi tidak cukup bagus untuk mendapat nilai *Yuko*.

Selanjutnya setelah selesai membuat kriteria penilaian baru dibuat rubrik penilaian untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa. Kisi-kisi penilaian yang sudah dimodifikasi adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Kisi-kisi Penilaian Tes Unjuk Kerja *Gokyo 1*

No.	Variabel	Faktor	Indikator	Kategori	Skor
1.	Keterampilan melakukan <i>Gokyo 1</i>	<i>Kuzushi</i>	Sikap berdiri	Kedua kaki dibuka selebar bahu, Lutut agak ditekuk, Badan tegap tidak bungkuk, Pandangan mata ke lawan	4
				Lutut agak ditekuk, Badan tegap tidak bungkuk, Pandangan mata ke lawan	3
				Badan tegap tidak bungkuk, Pandangan mata ke lawan	2
				Pandangan mata ke lawan	1
			Pegangan tangan	Tangan kanan memegang krah kiri lawan sekitar dada untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya, Tangan kiri memegang lengan kanan lawan sekitar siku untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya, Menarik atau mendorong lawan, Menghilangkan keseimbangan lawan	4
				Tangan kiri memegang lengan kanan lawan sekitar siku untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya, Menarik atau mendorong lawan, Menarik atau mendorong lawan	3
				Menarik atau mendorong lawan	2
				Menghilangkan keseimbangan lawan	1
			Tarikan atau dorongan	Lawan tertarik/terdorong/terangkat, Lawan kehilangan keseimbangan, Lawan siap untuk dibanting, Lawan dapat dibanting	4
				Lawan kehilangan keseimbangan, Lawan siap untuk dibanting, Lawan dapat dibanting	3

				Lawan siap untuk dibanting, Lawan dapat dibanting	2
				Lawan dapat dibanting	1
			Sikap akhir	Berdiri dengan kaki terbuka dan sejajar membentuk kuda-kuda, Badan tetap tegak, Tangan <i>Tori</i> tetap memegang lengan lawan sekitar siku, Pandangan mata ke arah lawan	4
				Badan tetap tegak, Tangan <i>Tori</i> tetap memegang lengan lawan sekitar siku, Pandangan mata ke arah lawan,	3
				Tangan <i>Tori</i> tetap memegang lengan lawan sekitar siku, Pandangan mata ke arah lawan	2
				Pandangan mata ke arah lawan	1
		<i>Kake</i>	<i>Ippon</i>	<i>Ippon</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> dengan kecepatan dan tenaga dengan punggung <i>Tori</i> membentur matras terlebih dahulu.	4
			<i>Wazari</i>	<i>Wazari</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> cukup bagus tetapi tidak layak untuk mendapat <i>Ippon</i> .	3
			<i>Yuko</i>	<i>Yuko</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> tetapi tidak cukup bagus untuk mendapat nilai <i>Wazari</i> .	2
			<i>Koka</i>	<i>Koka</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> tetapi tidak cukup bagus untuk mendapat nilai <i>Yuko</i> .	1

Tabel 9. Lembar Penilaian Individu *Gokyo 1*

Nama	:	
TTL	:	
Umur	:	
<i>Kyu</i>	:	
Asal Sekolah	:	

No.	Teknik <i>Gokyo 1</i>	<i>Kuzushi</i>		<i>Tsukuri</i>		<i>Kake</i>	Skor total
		Sikap berdiri	Peganga n tangan	Tarikan/ dorongan	Sikap akhir	<i>Ippon, Wazari Yuko, Koka</i>	
	Skor	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	
1.	<i>De Ashi Harai</i>						
2.	<i>Hiza Guruma</i>						
3.	<i>Sase Tsurikomi Ashi</i>						
4.	<i>Uki Goshi</i>						
5.	<i>O Soto Gari</i>						
6.	<i>O goshi</i>						
7.	<i>O Uchi Gari</i>						
8.	<i>Seoe Nage</i>						
Jumlah skor							
Skor total							

Tabel 10. Rubrik Penilaian *Gokyo 1*

No.	Nama	<i>Kuzushi</i>	<i>Tsukuri</i>	<i>Kake</i>	Skor
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					

a. Konsultasi Ahli (*Expert Judgement*)

Butir-butir pernyataan yang telah disusun tersebut kemudian dikonsultasikan kepada para ahli (*Expert Judgement*). Dalam proses konsultasi terdapat beberapa perubahan, sehingga dapat memperkecil tingkat kelemahan dan kesalahan dari instrumen yang telah dibuat oleh peneliti. Adapun ahli yang ditunjuk untuk menjadi *expert judgement* adalah:

- a) Hosana Dian Dewi Andalas, M.Pd. selaku pelatih judo dengan bidang keahlian Judo.
- b) Dhanu Agustiantoro, S.Pd. selaku guru dan pelatih judo ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Cangkringan dengan bidang keahlian judo.

b. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar valid (Suharsimi Arikunto, 2005: 167). Baik buruknya instrumen ditunjukkan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas) uji coba instrumen dilaksanakan di SMA Negeri 1 Rowokele Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen. Maksud diuji cobakan terlebih dahulu adalah untuk mengetahui tingkat keterbacaan instrumen mengungkap faktor yang ingin diteliti. Validitas instrumen penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Adapun langkah-langkah dalam pengambilan uji coba:

- 1) Sebelum melakukan uji coba penelitian konsultasi kepada dosen pembimbing
- 2) Sebelum melakukan uji coba peneliti berkonsultasi pada guru penjasorkes dan pelatih judo
- 3) Pengumpulan data
- 4) Tabulasi peneliti melakukan analisis data
- 5) Mengetahui validitas dan reliabilitas
- 6) Menentukan butir rentang skor dan jumlah skor

a. Validitas instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2005: 160). Suatu instrumen yang valid atau sohih mempunyai validitas tinggi dan sebaliknya yang kurang valid mempunyai validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dapat terungkap data dari variabel dengan teliti secara tepat. Apabila ingin memperoleh instrumen yang valid peneliti harus bertindak hati-hati sejak awal. Penyusunan dengan mengikuti langkah-langkah penyusunan instrumen, yaitu memecah variabel menjadi sub variabel dan indikator. Baru memasukan butir-butir pernyataan. Apabila cara dan isi tindakan sudah betul, dapat dilakukan bahwa peneliti sudah boleh berharap memperoleh instrumen yang memiliki validitas logis.

Penulis menggunakan analisis butir, yaitu dengan mengkorelasikan skor-skor yang ada pada butir-butir. Sedangkan uji validitasnya menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N(\sum X^2) - (\sum X)^2)(N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi suatu butir/item
 N = jumlah subyek
 X = skor suatu butir/item
 Y = skor total

(Suharsimi Arikunto, 2005: 72)

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arinkunto, 1998: 170).

Dalam penelitian untuk menghitung reliabilitas digunakan rumus:

Alpha cronbach:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas yang dicari
 k = jumlah item pertanyaan yang di uji
 $\sum \sigma_t^2$ = jumlah varians skor tiap-tiap item
 σ_t^2 = varians total

Jika nilai $\alpha > 0,7$ artinya reliabilitas mencukupi (sufficient reliability) sementara jika $\alpha > 0,80$ ini mensugestikan seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten secara internal karena memiliki reliabilitas yang kuat.

Tabel 11. Validitas dan Reliabilitas

No.	Variabel	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Keterampilan Nage-waza Gokyo I</i>	0,857	0,926

2. Teknik Pengumpulan Data

Setelah individu sampel ditetapkan, maka kegiatan selanjutnya adalah cara pengumpulan data sampel penelitian responden. Hasil penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan-tahapan teknik *Gokyo 1* yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan *Gokyo 1*, yang terdiri dari 3 faktor yang harus dicapai dalam penelitian yaitu persiapan (*kuzushi*), tahap gerakan (*tsukuri*) dan hasil bantingan (*kake*). Setiap subjek atau siswa yang akan dinilai dicantumkan dengan urutan subjek 1 sampai subjek terakhir.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa pernyataan atau kemampuan yang diperoleh siswa dari proses pembelajaran judo. Adapun teknik pengumpulan datanya berupa tes unjuk kerja, jadi setiap siswa harus melakukan teknik *Gokyo 1* untuk dinilai seberapa baik tingkat

kemampuannya dari tahap persiapan (*kuzushi*), tahap gerakan (*tsukuri*) dan hasil bantingan (*kake*).

E. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan satu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Data yang terkumpul tidak berarti apabila tidak diolah. Suatu kesimpulan diambil dari suatu analisa dan untuk menganalisa data diperlukan suatu teknik analisa data yang sesuai. Penelitian ada dua jenis analisa, yaitu analisa statistik dan analisa non statistik. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 240) secara garis besar pekerjaan analisa data meliputi tiga langkah yaitu: tahap persiapan, tabulasi dan statistik deskriptif. Statistik deskriptif dalam penelitian ini untuk menggambarkan tingkat keterampilan *Gokyo 1* peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan. Selanjutnya dibuat kategori menurut tingkat keterampilan yang sudah dilakukan untuk memberi makna dari skor yang sudah ada, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut menggunakan mean standar deviasi (SD).

Tabel 12. Kategori Keterampilan *Gokyo 1* Berdasarkan Norma Skor Baku

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

(Sumber : Anas Sudijono, 2006: 175)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tentang tingkat keterampilan melakukan teknik *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan diperoleh dari tes melakukan teknik-teknik *gokyo* 1, sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing tes, serta dilakukan pada data kemampuan melakukan teknik *gokyo* 1 siswa berdasarkan tiga tahap yaitu *kuzushi*, *tsukuri* dan *kake*, kemudian data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *Mean* dan standar deviasi yang diperoleh. Menurut Anas Sudijono (2006: 175) dalam mengkatagorikan menggunakan 5 batasan norma dengan penilaian kategori yang digunakan untuk mendiskripsikan data kemampuan melakukan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan yang terdiri dari 22 siswa, 10 siswa putri dan 12 siswa putra, sebagai berikut:

Tabel 13. Kategori Skor Baku

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai data yang diperoleh. Hasil penelitian tentang tingkat keterampilan *Gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1

Cangkringan, perlu dideskripsikan secara masing-masing dari item-item yang dilakukan. Item-item tersebut adalah *Kuzushi*, *Tsukuri* dan *Kake*.

1. Hasil Penelitian Keterampilan *Gokyo* 1 peserta Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Cangkringan

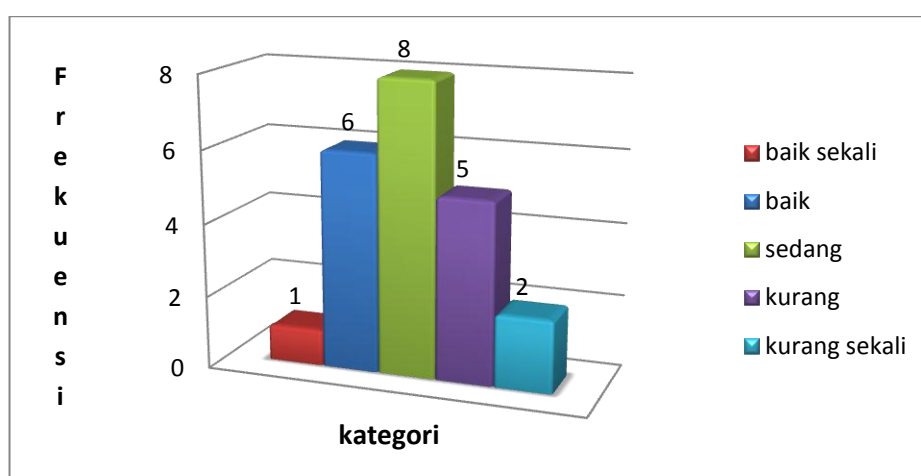
Hasil penelitian pada tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan tahun 2015/2016 memperoleh nilai maksimum sebesar 152 dan nilai minimum 127. Rerata diperoleh sebesar 140.31 dan standar deviasi 6.78. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali berdasarkan *mean* dan standar deviasi. Berikut hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 14. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
≥ 150.48	Baik sekali	1	4.5 %
$143.7 \leq x < 150.48$	Baik	6	27 %
$136.92 \leq x < 143.7$	Sedang	8	36 %
$130.14 \leq x < 136.92$	Kurang	5	22.7 %
≤ 130.14	Kurang sekali	2	9.1 %
		22	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dengan menggunakan program SPSS maka, tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan yang terdiri dari 22 siswa yaitu, sebanyak 1 orang (4.5%) berkategori baik sekali, 6 orang (27%) berkategori baik, 8 orang (36%) berkategori sedang, 5 orang

(22.7%) bekategori kurang dan 2 orang (9.1%) bekategori kurang sekali. Nilai rerata diperoleh sebesar 140.31 dan standar deviasi sebesar 6.78. Nilai rerata terletak pada interval $136.92 < x < 143.7$ maka tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan

Secara jelas berikut akan dideskripsikan mengenai masing-masing item tes:

a) *Kuzushi*

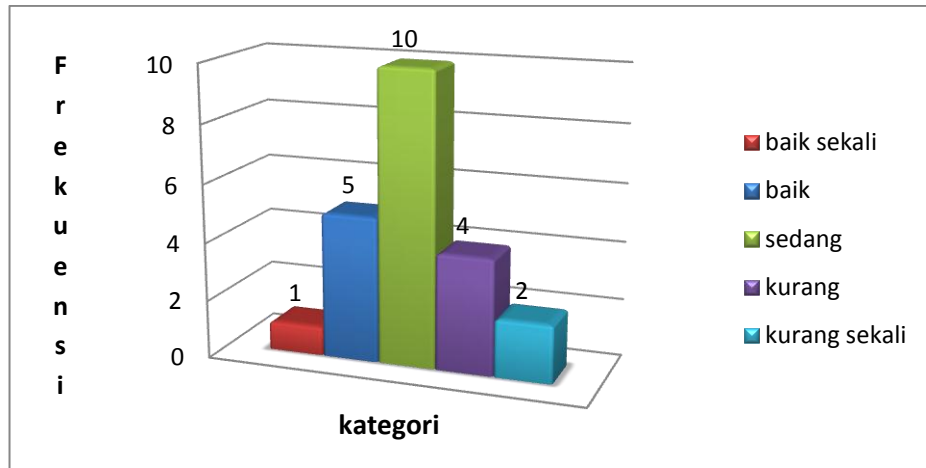
Kuzushi merupakan salah satu item yang terdapat dalam tes keterampilan *gokyo* 1. *Kuzushi* terbagi menjadi dua komponen, yaitu: sikap awal dan pegangan tangan. Setiap komponen mempunyai 4 kategori yang harus dilaksanakan. Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 62 dan nilai minimum 50. Rerata diperoleh sebesar

56.86 dan standar deviasi 3.15. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali berdasarkan rerata dan standar deviasi. Berikut hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 15. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan berdasarkan *Kuzushi*

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
≥ 61.58	Baik sekali	1	4.5 %
$58.43 \leq x < 61.58$	Baik	5	22.7 %
$55.29 \leq x < 58.43$	Sedang	10	45.4 %
$52.14 \leq x < 55.29$	Kurang	4	18.2 %
≤ 52.14	Kurang sekali	2	9.1 %
		22	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dengan menggunakan program SPSS maka, tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan yang terdiri dari 22 siswa berdasarkan *kuzushi* yaitu, sebanyak 1 orang (4.5%) berkategori baik sekali, 5 orang (22.7%) berkategori baik, 10 orang (45.4%) berkategori sedang, 4 orang (18.2%) berkategori kurang dan 2 orang (9.1%) berkategori kurang sekali. Nilai rerata diperoleh sebesar 56.86 dan standar deviasi sebesar 3.15. Nilai rerata terletak pada interval $55.29 < x < 58.43$ maka tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan secara keseluruhan berdasarkan *kuzushi* berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 13. Histogram Tingkat Keterampilan *Gokyo 1* Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan *Kuzushi*

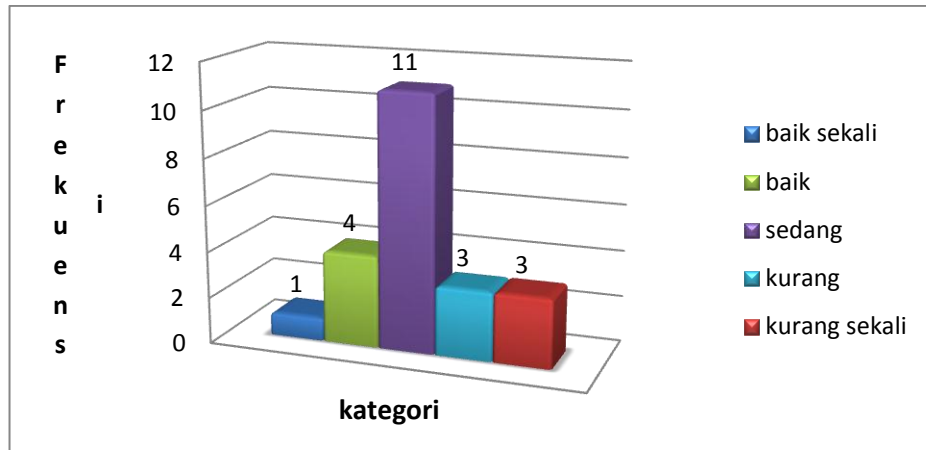
b) *Tsukuri*

Tsukuri merupakan salah satu item yang terdapat dalam tes keterampilan *gokyo 1*. *Tsukuri* terbagi menjadi dalam dua komponen, yaitu: Tarikan atau Dorongan dan sikap akhir. Setiap komponen mempunyai 4 kategori yang harus dilaksanakan. Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 62 dan nilai minimum 50. Rerata diperoleh sebesar 56.59 dan standar deviasi 2.88. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali berdasarkan rerata dan standar deviasi. Berikut hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 16. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan *Tsukuri*

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
≤ 60.91	Baik sekali	1	4.5 %
$58.03 \leq x < 60.91$	Baik	4	18.2%
$55.15 \leq x < 58.03$	Sedang	11	50 %
$52.27 \leq x < 55.15$	Kurang	3	13.6 %
≤ 52.27	Kurang sekali	3	13.6 %
		22	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dengan menggunakan program SPSS maka, tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan yang terdiri dari 22 siswa berdasarkan *tsukuri* yaitu, sebanyak 1 orang (4.5%) berkategori baik sekali, 4 orang (18.2%) berkategori baik, 11 orang (50%) berkategori sedang, 3 orang (13.6%) berkategori kurang dan 3 orang (13.6%) berkategori kurang sekali. Nilai rerata diperoleh sebesar 56.59 dan standar deviasi sebesar 2.88. Nilai rerata terletak pada interval $55.15 < x < 58.03$ maka tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan secara keseluruhan berdasarkan *tsukuri* berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 14. Histogram Tingkat Keterampilan *Gokyo 1* Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan *Tsukuri*

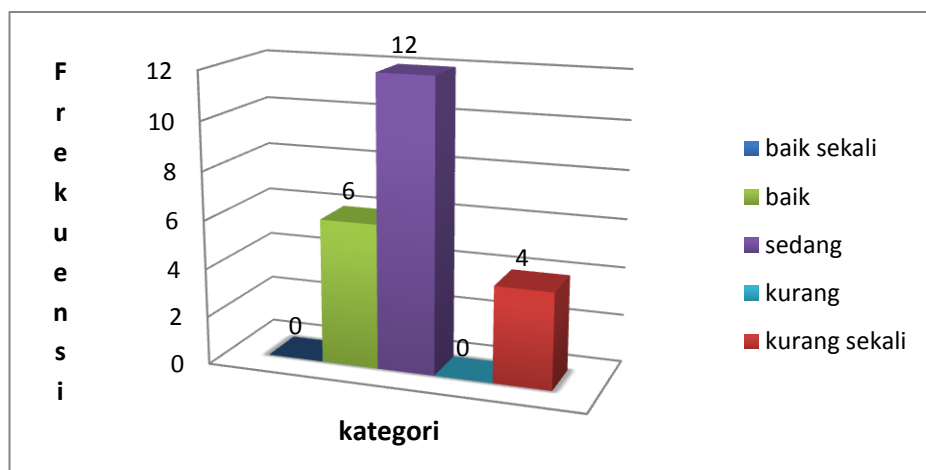
c) *Kake*

Kake merupakan salah satu item yang terdapat dalam tes keterampilan *gokyo 1*. *Kake* mempunyai empat penilaian yaitu, *ippon*, *wazari*, *yuko* dan *koka*. Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 31 dan nilai minimum 20. Rerata diperoleh sebesar 26.86 dan standar deviasi 3.01. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali berdasarkan rerata dan standar deviasi. Berikut hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 17. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan *Gokyo 1* Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan berdasarkan *Kake*

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
>31.37	Baik sekali	0	0 %
$28.36 < x < 31.37$	Baik	6	27.3 %
$25.36 < x < 28.36$	Sedang	12	54.5 %
$22.35 < x < 25.36$	Kurang	0	0 %
< 22.35	Kurang sekali	4	18.2 %
		22	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dengan menggunakan program SPSS maka, tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan yang terdiri dari 22 siswa berdasarkan *kake* yaitu, sebanyak 0 orang (00.0%) berkategori baik sekali, 6 orang (27.3%) berkategori baik, 12 orang (54.5%) berkategori sedang, 0 orang (00.00%) berkategori kurang dan 4 orang (18.2%) berkategori kurang sekali. Nilai rerata diperoleh sebesar 26.86 dan standar deviasi sebesar 3.01. Nilai rerata terletak pada interval $25.36 < x < 28.36$ maka tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan secara keseluruhan berdasarkan *kake* berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 15. Histogram Tingkat Keterampilan *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Berdasarkan *Kake*

B. Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Cangkringan dari 22 siswa yaitu, 10 siswa putri dan 12 siswa putra secara keseluruhan berkategori sedang. Secara rinci 1 orang (4.5%) berkategori baik sekali, 6 orang (27%) berkategori baik, 8 orang (36%) berkategori sedang, 5 orang (22.7%) berkategori kurang dan 2 orang (9.1%) berkategori kurang sekali. Nilai rerata diperoleh sebesar 140.31 dan standar deviasi sebesar 6.78. Nilai rerata terletak pada interval $136.96 < x < 143.66$ maka tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan rata-rata berada pada kategori sedang.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran, biasanya dilakukan setelah jam pelajaran selesai. Peserta didik dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan bakatnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Cangkringan adalah judo. Judo adalah olahraga yang berasal dari Jepang yang kebanyakan orang mengenalnya dengan olahraga banting membanting. Judo di SMK Negeri 1 Cangkringan menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan berlatih setiap hari selasa. Selain latihan di sekolah pejudo juga bisa mengikuti latihan di luar sekolah.

Setiap sesi latihan pejudo mendapat porsi latihan yang sama. Setiap pejudo memiliki kemampuan yang berbeda-beda tergantung bagaimana cepat atau tidak pejudo belajar memahami teknik yang diajarkan. Ada dua faktor yang mempengaruhi kemampuan pejudo khususnya dalam pembelajaran teknik judo, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari tiap-tiap individu, yaitu faktor psikologis. Setiap individu memiliki kondisi psikologis yang berbeda. Pejudo SMK Negeri 1 Cangkringan berasal dari berbagai latar belakang yang tidak sama. Jadi faktor psikologis dapat mempengaruhi perbedaan keterampilan pada setiap individu. Rata-rata pejudo bersal dari lingkungan pedesaan yang masih terbelakang. Faktor eksternal seperti pelatih, sarana dan prasarana. Pelatih yang kompeten, yaitu pelatih yang dapat menyalurkan ilmunya kepada peserta didiknya dengan baik dan dapat dipahami dengan baik. Pelatih ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan selain melatih juga sebagai guru olahraga dan guru TIK selain itu juga masih aktif sebagai atlet DIY. Berkat pengalaman menjadi atlet dan guru untuk melatih ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan bukan hal yang baru, tetapi ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam melatih. Kendala seperti melatih sendiri menjadi kesulitan tersendiri. Pelatih Judo SMK Negeri 1 Cangkringan masih dalam tingkat *kyu* 3.

Terkait dengan sarana dan prasaran untuk latihan sudah cukup memadai, karena sudah ada matras sendiri. Olahraga judo memang memerlukan matras khusus agar tidak terlalu sakit pada saat dibanting.

Tetapi untuk tempatnya masih pindah-pindah menyesuaikan dengan ekstrakurikuler yang lain. Latihan judo memerlukan baju khusus, baju judo terbuat dari bahan yang tebal dan tidak mudah sobek. Pejudo SMK Negeri 1 Cangkringan sudah ada yang mempunyai baju judo sendiri dan dari sekolah sudah menyediakan baju untuk latihan tetapi jumlahnya belum cukup untuk di pakai oleh semua peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan.

Terkait dengan keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan rata-rata berkategori sedang dari 3 item tes yang digunakan. Pejudo rata-rata mendapat nilai yang tidak begitu tinggi dari ketiga tes item yang digunakan. Ketiga item yang digunakan dalam tes yang paling baik, yaitu *kake* karena rata-rata pejudo mendapat nilai yang tinggi dalam tes item *kake*.

Paparan diatas menunjukan bahwa tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor internal (psikologis) dan faktor eksternal (pelatih, sarana dan prasarana). Penjelasan diatas menunjukan bahwa dari faktor internal dan faktor eksternal belum mampu mendukung dalam tingkat keterampilan *gokyo* 1 yang baik pada peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan melakukan *gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Cangkringan dari 22 siswa. Secara rinci 1 orang (4.5%) berkategori baik sekali, 6 orang (27%) berkategori baik, 8 orang (36%) berkategori sedang, 5 orang (22.7%) berkategori kurang dan 2 orang (9.1%) berkategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat keterampilan *Gokyo* 1 peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan berkategori sedang.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pelatih di Sleman khususnya yang melatih ekstrakurikuler Judo di SMK Negeri 1 Cangkringan, yaitu sebagai bahan acuan untuk lebih memahami perkembangan keterampilan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler judo di SMK Negeri 1 Cangkringan.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini sudah diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Pada saat pengambilan data peneliti tidak mengetahui apakah responden sebelumnya melakukan aktivitas yang berat, pengambilan data dilakukan pada sore hari, sangat dimungkinkan responden melakukan aktivitas yang berat sehingga mempengaruhi hasil ujian.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol persiapan tes keterampilan *Gokyo 1* dari masing-masing responden.

D. Saran

Mengacu pada hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan *Gokyo 1* peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Cangkringan maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan, agar memantau perkembangan keterampilan peserta didiknya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler judo baik secara klasikan maupun secara individu.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler judo, agar menjadi tolok ukur keterampilan *Gokyo 1* untuk dapat meningkatkan keterampilannya dengan menambah porsi latihan.
3. Bagi orang tua peserta ekstrakurikuler judo SMK Negeri 1 Cangkringan, agar memberikan dorongan dan dukungan terhadap anaknya, sehingga dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat bersungguh-sungguh dan hasil yang diperoleh dapat memuaskan.
4. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut untuk mengetahui keterampilan *Gokyo 1*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afri Bernada Cinta Dea. (2013). *Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V Sd Negeri 3 Pengasih*. "skripsi". Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Sasono Putra. (2010). *Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Pada SMA Negeri Di Kabupaten Gunung Kidul*. Skripsi Universitas Neheri Yogyakarta.
- Abdul Kadir Andi Achmad. (2013). *Olahraga Judo*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anifral Hendri. (2008). Ekskul Olahraga Upaya Membangun karakter Siswa. http://202.152.33.84/index.php?option=com_content&task=view&id=16421&Itemid=46. Saturday, 15 November 2015. Pkl: 20.02.WIB.
- Anas Sudijono. 2006. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Atang M Noors. (2000). *Dasar-dasar Judo*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Irawan Ben Haryo. (2006). *Teknik Jujutsu dan Judo untk Pembelaan Diri*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: AKADEMIKA PRESSINDO.
- Francini, Emerson., et al. (2005). *Morphological , Physiological and Technical variables in hight-level college judoissts*. Brazil: Faculty of Physical Education, Presbyterian University Mackenzie, Brunei, School of Physical Education and Sport, University of Sao Paulo. 1 : 1-7.
- Gugun Arief Gunawan. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hari Amirullah (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas
- <http://sekolahkuyosef.wordpress.com/tujuan-ekstrakurikuler/> diakses pada Kamis 21 April 2016 pukul 00.11 WIB
- Moch. Saleh dan Matakupan. (1982). *Bela Diri*. Jakarta: CV GEMBIRA.

- Popi Sopiatin. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bogor: GHALIA INDONESIA.
- Senja Puspa Rani pada tahun (2010). “*Tingkat Keterampilan Karate Mahasiswa PJKR Angkatan Tahun 2007/2008 dan 2008/2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Neger Yogyakarta*”. “*skripsi*”. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana. (2000). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suryosubroto. (2009). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1991. *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta. Andi offset.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1
- Visimedia. (2007). *Undang-Undang SISDIKNAS dan Undang-Undang Guru & Dosen*. Jakarta.
- Yanuar Karim. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjendikti.
- Yudik Prasetyo. (2010). *Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan Di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY. Volume 7 Nomor 2.
- Yusuf Adisasmita. (1989). *Prinsip-prinsip Pendidikan Jasmani: Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta: departemen Pendidikan dan Kesehatan.

LAMPIRAN

Lampiran 1.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 063/UN.34.16/PP/2016.. 02 Februari 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

Yth : Kepala Sekolah SMA N 1 Rowokele.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin pengambilan data bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : F. Eko Purwanto.
NIM : 12601244107.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.
Tempat/obyek : SMA N 1 Rowokele.
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Gokyo 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan.

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541

Nomor : 113/UN.34.16/PP/2016. 07 Maret 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Bupati Sleman**
c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : F Eko Purwanto.
NIM : 12601244107.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2016.
Tempat/Obyek : SMK Negeri 1 Cangkringan.
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Gokyo 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK N 1 Cangkringan Tahun 2015/2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK N 1 Cangkringan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasmya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1068 / 2016

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/1009/2016
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 11 Maret 2016

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : F EKO PURWANTO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601244107
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Ds. Kemusuk Mangunweni Ayah Kebumen Jateng
No. Telp / HP : 085728466232
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
TINGKAT KETERAMPILAN GOKYO 1 PESERTA EKSTRAKURIKULER
JUDO SMK NEGERI 1 CANGKRINGAN TAHUN 2015/2016
Lokasi : SMK N 1 Cangkringan Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 11 Maret 2016 s/d 10 Juni 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 11 Maret 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Cangkringan
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Cangkringan
6. Ka. SMK N 1 Cangkringan Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan



ERNY MARYATUN, S.I.P, MT
Pembina, IV/a
NIP 19720411 199603 2 003

Lampiran 4.



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 ROWOKELE

NSS : 301030517024 NPSN : 20330284 NIS : 30210
Jalan Jatijajar km 04 Rowokele Kebumen 54472 ☎ 08112668516 Email : smansaro@yahoo.com
Websit : www.sman1rowokele.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 071-1/103

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Rowokele, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : F. EKO PURWANTO
NIM : 12601244107
Program Studi : Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

yang bersangkutan telah melaksanakan kegiatan Penelitian di SMA Negeri 1 Rowokele pada tanggal 8 Februari 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rowokele, 9 Februari 2016
Kepala sekolah

Basir, S.Pd.M.Pd
Pembina
NIP 196605311990031003

Lampiran 5.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMK NEGERI 1 CANGKRINGAN

Sintokan, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta 55583
Telepon (0274) 7135000
Website : www.smkncangkringan.sch.id, e-mail : smkncangkringan@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 0139

Yang berdatangan di bawah ini, Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Cangkringan menerangkan bahwa:

Nama : Drs. Mujiyono, M.M.
NIP : 19570815 198703 1 005
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK N 1 Cangkringan

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : F EKO PURWANTO
NIM : 12601244107
Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian pada tanggal 11 Maret s.d. 10 Juni 2016 dengan judul " Tingkat Keterampilan Gokyo 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan Tahun 2015/2016"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, setelah selesai di mohon melampirkan laporan penelitian.

Cangkringan, 29 Maret 2016
Kepala sekolah,

Drs. Mujiyono, M.M.
Pembina Tk 1, IV/b
NIP 19870815 198703 1 005



Lampiran 6.

SURAT PERYATAAN JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hoesana Dian Dewi Andalas, M.Pd.
DAN : 1

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (tes unjuk kerja) Tugas Akhir Semester (TAS) dari:

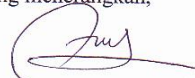
Nama : F Eko Purwanto
Nim : 12601244107
Jurusan : POR
Prodi : PJKR
Judul Skripsi : TINGKAT KETERAMPILAN *GOKYO* 1 PESERTA
EKSTRAKURIKULER JUDO SMK NEGERI 1 CANGKRINGAN
TAHUN 2015/2016

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Yang menerangkan,



Hoesana Dian Dewi Andalas, M.Pd.
DAN : 1

SURAT PERYATAAN JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dhanu Agustiantoro, S.Pd.
KYU : 3
Unit kerja : SMK Negeri 1 Cangkringan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (tes unjuk kerja) Tugas Akhir Semester (TAS) dari:

Nama : F Eko Purwanto
Nim : 12601244107
Jurusan : POR
Prodi : PJKR
Judul Skripsi : TINGKAT KETERAMPILAN *GOKYO* 1 PESERTA
EKSTRAKURIKULER JUDO SMK NEGERI 1 CANGKRINGAN
TAHUN 2015/2016

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Yang menerangkan,



Dhanu Agustiantoro, S.Pd.
KYU : 3

Lampiran 7.

Kisi-kisi Penilaian Tes Unjuk Kerja *Gokyo 1*

No.	Variabel	Faktor	Indikator	Kategori	Skor
1.	Keterampilan melakukan <i>Gokyo 1</i>	<i>Kuzushi</i>	Sikap berdiri	Kedua kaki dibuka selebar bahu, Lutut agak ditekuk, Badan tegap tidak bungkuk, Pandangan mata ke lawan	4
				Lutut agak ditekuk, Badan tegap tidak bungkuk, Pandangan mata ke lawan	3
				Badan tegap tidak bungkuk, Pandangan mata ke lawan	2
				Pandangan mata ke lawan	1
			Pegangan tangan	Tangan kanan memegang krah kiri lawan sekitar dada untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya, Tangan kiri memegang lengan kanan lawan sekitar siku untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya, Menarik atau mendorong lawan, Menghilangkan keseimbangan lawan	4
				Tangan kiri memegang lengan kanan lawan sekitar siku untuk pegangan kanan, untuk pegangan kiri kebalikannya, Menarik atau mendorong lawan, Menarik atau mendorong lawan	3
				Menarik atau mendorong lawan	2
				Menghilangkan keseimbangan lawan	1
		<i>Tsukuri</i>	Tarikan atau dorongan	Lawan tertarik/terdorong/terangkat, Lawan kehilangan keseimbangan, Lawan siap untuk dibanting, Lawan dapat dibanting	4
				Lawan kehilangan keseimbangan, Lawan siap	3

				untuk dibanting, Lawan dapat dibanting	
				Lawan siap untuk dibanting, Lawan dapat dibanting	2
				Lawan dapat dibanting	1
			Sikap akhir	Berdiri dengan kaki terbuka dan sejajar membentuk kuda-kuda, Badan tetap tegak, Tangan <i>Tori</i> tetap memegang lengan lawan sekitar siku, Pandangan mata ke arah lawan	4
				Badan tetap tegak, Tangan <i>Tori</i> tetap memegang lengan lawan sekitar siku, Pandangan mata ke arah lawan,	3
				Tangan <i>Tori</i> tetap memegang lengan lawan sekitar siku, Pandangan mata ke arah lawan	2
				Pandangan mata ke arah lawan	1
		<i>Kake</i>	<i>Ippon</i>	<i>Ippon</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> dengan kecepatan dan tenaga dengan punggung <i>Tori</i> membentur matras terlebih dahulu.	4
			<i>Wazari</i>	<i>Wazari</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> cukup bagus tetapi tidak layak untuk mendapat <i>Ippon</i> .	3
			<i>Yuko</i>	<i>Yuko</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> tetapi tidak cukup bagus untuk mendapat nilai <i>Wazari</i> .	2
			<i>Koka</i>	<i>Koka</i> dapat diperoleh jika <i>Tori</i> dapat membanting <i>Uke</i> tetapi tidak cukup bagus untuk mendapat nilai <i>Yuko</i> .	1

Lampiran 8.

Lembar Penilaian Individu

Nama :

TTL :

Umur :

Kyu :

Asal Sekolah :

No.	Teknik <i>Gokyo 1</i>	<i>Kuzushi</i>		<i>Tsukuri</i>		<i>Kake</i>	Skor total
		Sikap berdiri	Peganga n tangan	Tarikan/ dorongan	Sikap akhir	<i>Ippon, Wazari Yuko, Koka</i>	
Skor		1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	
1.	<i>De Ashi Harai</i>						
2.	<i>Hiza Guruma</i>						
3.	<i>Sase Tsurikomi Ashi</i>						
4.	<i>Uki Goshi</i>						
5.	<i>O Soto Gari</i>						
6.	<i>O goshi</i>						
7.	<i>O Uchi Gari</i>						
8.	<i>Seoe Nage</i>						
Jumlah skor							
Skor total							

Rubrik Penilaian *Gokyo 1*

No.	Nama	<i>Kuzushi</i>	<i>Tsukuri</i>	<i>Kake</i>	Skor
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					

Lampiran 9.



Rubrik Penilaian Tes Uji Coba *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMA Negeri 1 Rowokele

No.	Nama	<i>Kuzushi</i>	<i>Tsukuri</i>	<i>Kake</i>	Skor
1.	AAF	64	61	30	155
2.	AFA	64	58	32	154
3.	AAN	61	50	30	141
4.	FP	60	61	32	153
5.	F	64	62	32	158
6.	MA	52	51	28	131
7.	MHYS	58	61	32	151
8.	MSS	57	57	28	142
9.	RNA	62	62	29	153
10.	YA	64	61	32	157
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

Kebumen, 8 Februari 2016
Penilai,


Kuat Tusino
Dan 1

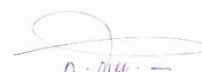
Penilai : Kuat Tusino (Dan 1)



Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Gokyo 1 Peserta
Ekstrakurikuler Judo SMA Negeri 1 Rowokele

No.	Nama	Kuzushi	Tsukuri	Kake	Skor
1.	AAF	63	61	29	153
2.	AFA	63	59	32	154
3.	AAN	61	54	31	146
4.	FP	62	60	32	154
5.	F	63	62	32	157
6.	MH	58	56	27	141
7.	MHS	59	62	31	152
8.	MSS	56	55	29	140
9.	PNA	62	61	30	153
10.	YA	64	59	31	154
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

Kebumen, 13 Februari 2016
Penilai,


Daryono
Dan 1

Penilai : Daryono (Dan 1)

Lampiran 10.

Data Uji Coba Instrumen *Gokyo* 1 Peserta Ekstrakurikuler Judo SMA Negeri 1
Rowokele Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen

No.	Nama	Jumlah Skor	
		Pengamat I	Pengamat II
1.	AAF	153	155
2.	AFA	154	154
3.	AAN	146	141
4.	FP	154	153
5.	F	157	158
6.	MA	141	131
7.	MHYS	152	151
8.	MSS	140	142
9.	RNA	153	153
10.	YA	154	157

Keterangan : Pengamat I : Kuart Tusino (DAN 1)

Pengamat II : Daryono (DAN 1)

Lampiran 11.

Validitas Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	10	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,926	,962	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Gokyo1	150,4000	34,933	,926	,857	.
Gokyo1	149,5000	75,167	,926	,857	.

Reliabilitas Correlations

Correlations

		Gokyosatu	Gokyo1
Gokyosatu	Pearson Correlation	1	,926**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	10	10
Gokyo1	Pearson Correlation	,926**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Validitas : 0,857

Reliabilitas : 0,926

Lampiran 12.



Rubrik Penilaian *Gokyo 1* Peserta Ekstrakurikuler Judo SMK Negeri 1 Cangkringan

No.	Nama	<i>Kuzushi</i>	<i>Tsukuri</i>	<i>Kake</i>	Skor
1.	ADK	50	54	26	130
2.	FS	60	52	30	142
3.	STP	55	56	27	138
4.	KW	61	58	31	150
5.	LAW	56	54	29	139
6.	DAP	56	52	28	136
7.	SH	61	60	31	152
8.	A	55	50	22	127
9.	LR	58	62	28	148
10.	TL	54	52	27	133
11.	PIS	57	56	22	140
12.	LIU	57	59	26	142
13.	DS	50	56	28	134
14.	US	59	58	29	146
15.	YMS	62	57	28	147
16.	ZWM	60	59	30	149
17.	YY	58	58	20	136
18.	AK	57	60	22	139
19.	FK	58	57	26	141
20.	Y	57	55	22	134
21.	FS	56	58	28	142
22.	SH	54	57	26	137
23.					
24.					
25.					

Yogyakarta, 25 Maret 2016
Penilai,

Hoesana Dian Dewi Andalas, M.Pd.
Dan 1

Lampiran 13.

Data penelitian

No.	Nama	<i>Kuzushi</i>	<i>Tsukuri</i>	<i>Kake</i>	Keterampilam <i>gokyo 1</i>
1	ADK	50	54	26	130
2	FS	60	57	30	147
3	STP	55	56	27	138
4	KW	61	58	31	150
5	LAW	56	54	29	139
6	DAP	56	52	28	136
7	SH	61	60	31	152
8	A	55	50	22	127
9	LR	58	62	28	148
10	TL	54	52	27	133
11	FIS	57	56	27	140
12	UU	57	59	26	142
13	DS	50	56	28	134
14	US	59	58	29	146
15	IYNS	62	57	28	147
16	ZUM	60	59	30	149
17	YY	58	58	20	136
18	AK	57	60	22	139
19	FK	58	57	26	141
20	Y	57	55	22	134
21	FS	56	58	28	142
22	SH	54	57	26	137

Sleman, 25 Maret 2016

Penilai,

Hoesana Dian Dewi Andalas
DAN 1

Lampiran 14. Frequencies

Statistics

	Kuzushi	Tsukuri	Kake	Gokyo 1
N Valid	22	22	22	22
Missing	0	0	0	0
Mean	56,8636	56,5909	26,8636	140,3182
Median	57,0000	57,0000	27,5000	139,5000
Mode	57,00	57,00 ^a	28,00	134,00 ^a
Std. Deviation	3,15165	2,88937	3,01260	6,78504
Variance	9,933	8,348	9,076	46,037
Range	12,00	12,00	11,00	25,00
Minimum	50,00	50,00	20,00	127,00
Maximum	62,00	62,00	31,00	152,00
Sum	1251,00	1245,00	591,00	3087,00

Frequency Table

Khuzusi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 50,00	2	9,1	9,1	9,1
54,00	2	9,1	9,1	18,2
55,00	2	9,1	9,1	27,3
56,00	3	13,6	13,6	40,9
57,00	4	18,2	18,2	59,1
58,00	3	13,6	13,6	72,7
59,00	1	4,5	4,5	77,3
60,00	2	9,1	9,1	86,4
61,00	2	9,1	9,1	95,5
62,00	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tsukuri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 50,00	1	4,5	4,5	4,5
52,00	2	9,1	9,1	13,6
54,00	2	9,1	9,1	22,7
55,00	1	4,5	4,5	27,3
56,00	3	13,6	13,6	40,9
57,00	4	18,2	18,2	59,1
58,00	4	18,2	18,2	77,3
59,00	2	9,1	9,1	86,4
60,00	2	9,1	9,1	95,5
62,00	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Kake

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20,00	1	4,5	4,5	4,5
22,00	3	13,6	13,6	18,2
26,00	4	18,2	18,2	36,4
27,00	3	13,6	13,6	50,0
28,00	5	22,7	22,7	72,7
29,00	2	9,1	9,1	81,8
30,00	2	9,1	9,1	90,9
31,00	2	9,1	9,1	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Keterampilan Gokyo 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 127,00	1	4,5	4,5	4,5
130,00	1	4,5	4,5	9,1
133,00	1	4,5	4,5	13,6
134,00	2	9,1	9,1	22,7
136,00	2	9,1	9,1	31,8
137,00	1	4,5	4,5	36,4
138,00	1	4,5	4,5	40,9
139,00	2	9,1	9,1	50,0
140,00	1	4,5	4,5	54,5
141,00	1	4,5	4,5	59,1
142,00	2	9,1	9,1	68,2
146,00	1	4,5	4,5	72,7
147,00	2	9,1	9,1	81,8
148,00	1	4,5	4,5	86,4
149,00	1	4,5	4,5	90,9
150,00	1	4,5	4,5	95,5
152,00	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Kategori

Keterampilan Gokyo 1

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
>150.48	Baik sekali	1	4.5 %
143.7<x<150.48	Baik	6	27 %
136.92<x<143.7	Sedang	8	36 %
130.14<x<136.96	Kurang	5	22.7 %
<130.14	Kurang sekali	2	9.1 %
		22	100%

Kuzushi

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
>61.58	Baik sekali	1	4.5 %
58.43<x<61.58	Baik	5	22.7 %
55.29<x<58.43	Sedang	10	45.4 %
52.14<x<55.29	Kurang	4	18.2 %
<52.14	Kurang sekali	2	9.1 %
		22	100%

Tsukuri

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
>60.91	Baik sekali	1	4.5 %
58.03<x<60.91	Baik	4	18.2%
55.15<x<58.03	Sedang	11	50 %
52.27<x<55.15	Kurang	3	13.6 %
<52.27	Kurang sekali	3	13.6 %
		22	100%

Kake

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
>31.37	Baik sekali	0	0 %
28.36<x<31.37	Baik	6	27.3 %
25.36<x<28.36	Sedang	12	54.5 %
22.35<x<25.36	Kurang	0	0 %
<22.35	Kurang sekali	4	18.2 %
		22	100%

Lampiran 15.

Dokumentasi



Gambar 16. Pemanasan



Gambar 17. *Kuzushi*



Gambar 18. *Tsukuri*



Gambar 19. *Tsukuri*



Gambar 20. *Tsukuri*



Gambar 21. *Kake*